

Образовательный маршрут дистанционного обучения МОАУ ДО ДЮСШ с. Возжаевки

с 06.04.2020- 11.04.2020

06.04.2020	
Домашнее задание	
группы	Легкая атлетика (МОАУ СОШ №1 с. Возжаевки филиал №1)
НП-1	<p>Комплекс упражнений для развитие силы.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x14 (м) 2x10 (д)</p> <p>Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x 14 (м) 2x 10(д)</p> <p>Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x12 (м) 2x8 (д).</p> <p>Передвижение в упоре лежа без помощи ног. -4x5 м (м) 3x5 м(д).</p> <p>Передвижение в упоре лежа спереди - 4р-(м) 3 р-(д).</p> <p>Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре.2x25р(м) (д)</p> <p>Передвижение боком в упоре лежа на полу.-4под.(м)3под(д).</p> <p>Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2x10 р(м) 2x8(д)</p> <p>Из упора присев прыжком упор лежа.-12р(м)(д)</p> <p>1-3 серии.</p>
НП-3	<p>Комплекс упражнений для мышц спины.</p> <p>Лежа на спине, поднимая туловище, коснуться руками носков –15 раз (д) 20раз(м).</p> <p>Лежа на спине поднимание прямых ног -20 раз (м) 15 раз (д).</p> <p>Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями. 1x20 (м), 1x15 (д)</p> <p>Лежа на животе отрывая ноги и руки от пола выполнить (лодочку) 20 раз (м), 15раз (д)</p> <p>3-5 серий.</p>
Волейбол (МОАУ СОШ №1 с. Возжаевки)	
НП-1	<p>История волейбола. (теория)</p> <p>2.О.Ф.П.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на 2х н. (100р) 2. Прыжки на 1й. н.(50р на каждой) 3. Прыжки с подниманием колен к груди (12x3) 4. Поднимание туловища из положения лежа –пресс (30x3)

	<p>5. Сгибание разгибания рук в упоре лежа – отжимания (д.10х3 м. 20х3)</p> <p>6. Комбинация прыжков и отжимания. Из положения лежа выполнить 1-но отжимание , после подтягиванием колен к груди выпрыгиваем максимально в верх (10х3)</p>
НП-3	<p>История волейбола. (теория)</p> <p>2.О.Ф.П.</p> <p>1.Прыжки на 2х н. (100р)</p> <p>2.Прыжки на 1й. н.(50р на каждой)</p> <p>3.Прыжки с подниманием колен к груди (12х3)</p> <p>4.Поднимание туловища из положения лежа –пресс (30х3)</p> <p>5.Сгибание разгибания рук в упоре лежа – отжимания (д.10х3 м. 20х3)</p> <p>6.Комбинация прыжков и отжимания. Из положения лежа выполнить 1но отжимание , после подтягиванием колен к груди выпрыгиваем максимально в верх (10х3)</p>
Футбол (МОАУ СОШ с. Васильевки)	
НП-2	<p>Теория: Нарушение правил в футболе. какие именно бывают нарушения? и какие могут быть наказания? написать 5-8 нарушений и к ним наказаний.</p> <p>Практика: Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3х20)</p> <p>Приседания: (5х20)</p>
НП-3	<p>Теория: Нарушение правил в футболе</p> <p>Посмотреть видео обзор, произвести анализ игрового момента.</p>
07.04.2020	
Домашнее задание	
группы	Легкая атлетика (МОАУ СОШ №1 с. Возжаевки)
НП-1	<p>Комплекс упражнений для развитие силы.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х14 (м) 2х10 (д)</p> <p>Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 14 (м) 2х 10(д)</p> <p>Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х12 (м) 2х8 (д).</p> <p>Передвижение в упоре лежа без помощи ног. -4х5 м (м) 3х5 м(д).</p> <p>Передвижение в упоре лежа спереди - 4р-(м) 3 р-(д).</p> <p>Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре.2х25р(м) (д)</p> <p>Передвижение боком в упоре лежа на полу.-4под.(м)3под(д).</p> <p>Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х10 р(м) 2х8(д)</p>

	Из упора присев прыжком упор лежа.-12р(м)(д) 1-3 серии.
Волейбол (МОАУ СОШ №1 с. Возжаевки филиал №1)	
НП-1	История волейбола. (теория) 2.О.Ф.П. 1. Прыжки на 2х н. (100р) 2. Прыжки на 1й. н.(50р на каждой) 3. Прыжки с подниманием колен к груди (12х3) 4. Поднимание туловища из положения лежа –пресс (30х3) 5. Сгибание разгибания рук в упоре лежа – отжимания (д.10х3 м. 20х3) 6. Комбинация прыжок и отжимания. Из положения лежа выполнить 1но отжимание , после подтягиванием колен к груди выпрыгиваем максимально в верх (10х3)
НП-3	История волейбола. (теория) 2.О.Ф.П. 1.Прыжки на 2х н. (100р) 2.Прыжки на 1й. н.(50р на каждой) 3.Прыжки с подниманием колен к груди (12х3) 4.Поднимание туловища из положения лежа –пресс (30х3) 5.Сгибание разгибания рук в упоре лежа – отжимания (д.10х3 м. 20х3) 6.Комбинация прыжок и отжимания. Из положения лежа выполнить 1-но отжимание , после подтягиванием колен к груди выпрыгиваем максимально в верх (10х3)
Футбол (МОАУ СОШ с. Васильевки)	
НП-1	Теория: опишите механизм, действия игроков и правила игры «Квадрат»
Футбол (МОАУ СОШ №1 с. Возжаевки филиал №1)	
НП-1	Теория: <i>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</i> Практика: <i>Поднимание туловища из положения лежа на спине 3х10</i>
НП-2	Теория: История развития футбола в России и за рубежом Практика: <i>Поднимание туловища из положения лежа на спине 3х15</i>
НП-2	Теория: История развития футбола в России и за рубежом

	Практика: <i>Поднимание туловища из положения лежа на спине 3x15</i>
НП-3	Теория: История развития футбола в России и за рубежом Практика: <i>Поднимание туловища из положения лежа на спине 3x20</i>
08.04.2020	
Домашнее задание	
группы	Легкая атлетика (МОАУ СОШ №1 с. Возжаевки филиал №1)
НП-1	Комплекс упражнений для мышц спины. Лежа на спине, поднимая туловище, коснуться руками носков –10 раз (д) 12раз(м). Лежа на спине поднимание прямых ног -10 раз (м) 8 раз (д). Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями. 1x10 (м), 1x8 (д) Лежа на животе отрывая ноги и руки от пола выполнить (лодочку) 10 раз (м), 8раз (д) 1-3 серии.
НП-3	Комплекс упражнений для развития прыгучести. Прыжки со скакалкой(имитация) 150(м), 150(д). Прыжки через скакалку(имитация) вперед и назад 30р (м) Выпрыгивание из глубокого приседа.-50р (м), 30р (д) Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 40р (м),30р (д). Прыжки вверх, прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 20р (м)15р (д) Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д). Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-18р (м) 12р (д) Приседания на левой и правой ноге без опоры -14р (м) 10р (д). 3-5 серий.
Волейбол (МОАУ СОШ №1 с. Возжаевки)	
НП-1	1.Ознакомиться с терминологией в Волейболе. (Теория) 2.Практика- упражнения для укрепления пальцев, связок кистей. Упражнения для укрепления мышц ног. 1. И.п.- стоя у стены расстояние 1м, упор в сени раскрытыми ладонями в стену и выполнить отталкивание (50x3) . 2. Стойка в упоре лежа на кистях (30с x3) 3. Приседания в разножке с утяжелением (30р на каждую ногу) 4. Из положения стоя –выпад вперед с утяжелением (30р на каждую ногу) 5. Из положения стоя выпад назад С утяжелением (30р на каждую ногу) 6. Глубокий выпад назад с тумбы высотой 30 см с утяжелением. (20р на каждую н.)

	7. В широкой стойке выполнить приседания – выпад в сторону (разножка) (20р на каждую н.) Стрейчинг .
НП-3	1.Ознакомиться с терминологией в Волейболе. (Теория) 2.Практика- упражнения для укрепления пальцев, связок кистей. Упражнения для укрепления мышц ног. 1 И.п.- стоя у стены расстояние 1м, упор в сени раскрытыми ладонями в стену и выполнить отталкивание (50х3) . 2 Стойка в упоре лежа на кистях (30с х3) 3 Приседания в разножке с утяжелением (30р на каждую ногу) 4 Из положения стоя –выпад вперед с утяжелением (30р на каждую ногу) 5 Из положения стоя выпад назад С утяжелением (30р на каждую ногу) 6 Глубокий выпад назад с тумбы высотой 30 см с утяжелением. (20р на каждую н.) 7 В широкой стойке выполнить приседания – выпад в сторону (разножка) (20р на каждую н.) 8 Стрейчинг .
Футбол (МОАУ СОШ с. Васильевки)	
НП-2	Теория: Подготовьте сообщение или проект на любую из следующих тем (5-7) предложений: а) История возникновения футбола б) Великие футболисты современности в) Футбольный мяч Практика: Сгибание разгибание рук в упоре лежа 30 раз. Планка от 30 сек до 1 мин 3 подхода.
НП-3	Практика: Упражнения на ловкость • упор присев • серии кувырков • опорные прыжки • бег змейкой
09.04.2020	
Домашнее задание	
группы	Легкая атлетика (МОАУ СОШ №1 с. Возжаевки)
НП-1	Комплекс упражнений для мышц спины. Лежа на спине, поднимая туловище, коснуться руками носков –10 раз (д) 12раз(м). Лежа на спине поднимание прямых ног -10 раз (м) 8 раз (д). Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног

	<p>со скрещиваниями. 1x10 (м), 1x8 (д) Лежа на животе отрывая ноги и руки от пола выполнить (лодочку) 10 раз (м), 8раз (д) 1-3 серии.</p>
НП-3	<p>Комплекс упражнений для профилактики и коррекция плоскостопия.</p> <p>Сидя на стуле:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание пальцев ног; - поочерёдное отрывание от пола пяток и носков; - круговые движения стопами; - натягивание носков в направлении к себе и от себя; - максимально возможное разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола; <p>Стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднятие тела на носках вверх; - стойка на рёбрах внешней стороны стопы; - приседание без отрыва пяток от поверхности пола; <p>3-5 серии.</p>
<p>Волейбол (МОАУ СОШ №1 с. Возжаевки филиал №1)</p>	
НП-1	<p>1.Ознакомиться с терминологией в Волейболе. (Теория)</p> <p>2.Практика- упражнения для укрепления пальцев, связок кистей. Упражнения для укрепления мышц ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя у стены расстояние 1м, упор в сени раскрытыми ладонями в стену и выполнить отталкивание (50x3) . 2. Стойка в упоре лежа на кистях (30с x3) 3. Приседания в разножке с утяжелением (30р на каждую ногу) 4. Из положения стоя –выпад вперед с утяжелением (30р на каждую ногу) 5. Из положения стоя выпад назад с утяжелением (30р на каждую ногу) 6. Глубокий выпад назад с тумбы высотой 30 см с утяжелением. (20р на каждую н.) 7. В широкой стойке выполнить приседания – выпад в сторону (разножка) (20р на каждую н.) 8 Стрейчинг .
НП-3	<p>1.Ознакомиться с терминологией в Волейболе. (Теория)</p> <p>2.Практика- упражнения для укрепления пальцев, связок кистей. Упражнения для укрепления мышц ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 И.п.- стоя у стены расстояние 1м, упор в сени раскрытыми ладонями в стену и выполнить отталкивание (50x3) . 2 Стойка в упоре лежа на кистях (30с x3) 3 Приседания в разножке с утяжелением (30р на каждую ногу) 4 Из положения стоя –выпад вперед с утяжелением (30р на каждую ногу)

	<p>5 Из положения стоя выпад назад с утяжелением (30р на каждую ногу)</p> <p>6 Глубокий выпад назад с тумбы высотой 30 см с утяжелением. (20р на каждую н.)</p> <p>7 В широкой стойке выполнить приседания – выпад в сторону (разножка) (20р на каждую н.)</p> <p>8 Стрейчинг .</p>
Футбол (МОАУ СОШ с. Васильевки)	
НП-1	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча.
Футбол (МОАУ СОШ №1 с. Возжаевки филиал №1)	
НП-1	Теория: ознакомление с техническими приемами игры в футбол. Практика: Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3x5
НП-2	Теория: Обманные движения (финты), просмотр видео обзоров Практика: Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3x10
НП-2	Теория: Обманные движения (финты)), просмотр видео обзоров Практика: Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3x10
НП-3	Теория: Обманные движения (финты)), просмотр видео обзоров Практика: Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3x15
10.04.2020	
Домашнее задание	
группы	Легкая атлетика (МОАУ СОШ №1 с. Возжаевки филиал №1)
НП-1	<p>Комплекс упражнений для брюшного пресса.</p> <p>Поочередное поднятие ног 15 раз(д), 20 раз (м).</p> <p>Скручивания с вертикально поднятыми ногами 15 раз(д), 20 раз (м).</p> <p>Упражнение книжка 15 раз(д), 20 раз (м).</p> <p>Подтягивание колен к груди 15 раз(д), 20 раз (м).</p> <p>Махи ногами лежа 15 раз(д), 20 раз (м).</p> <p>Боковая планка 15 раз(д), 20 раз (м).</p> <p>Планка 15 раз(д), 20 раз (м).</p> <p>Велосипед 15 раз(д), 20 раз (м).</p> <p style="text-align: center;">1-3 серии.</p>
НП-3	<p>ОФП.</p> <p>Наклоны в разные стороны. 20 раз</p>

	<p>Наклоны вперед, касаясь руками пола. 20 раз Складка на полу. 20р (м)15р (д) «Бабочка». 20р (м)15р (д) Приседания. 30р (м) 25р (д) Равновесие на одной ноге по 20 секунд. Прыжки на одной ноге, руки на поясе. 30р (м)30р (д) «Лодочка на спине». 20р (м)15р (д) «Лодочка на животе». 20р (м)15р (д) Планка. 1 мин. Отжимания от пола. 20р (м)15р (д) Складки ноги вместе и врозь. 20р (м)15р (д) «Колечко». 20р (м)15р (д) «Корзиночка». 20р (м)15р (д) 3-5 серий.</p>
Волейбол (МОАУ СОШ №1 с. Возжаевки)	
НП-1	<p>1. На сайте Федерации Волейбола (FIVB) ознакомиться с правилами 2017-2020 (теория) 2. Упражнения для увеличения прыжка (практика)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок с высоким подниманием колен к груди (12x4) 2. Сплит из прыжков И.п. выпад назад, выпрыгнуть в верх со сменой ног. Выпрыгивать помогаем себе руками. (12x3) 3. Комбинация прыжков. 2-прыжка в длину, 1прыжок вертикально в верх. (если нет места для данного упражнения то выполняем 1-прыжок вперед 2- поворот и вернуться прыжком на место после чего выпрыгиваем максимально в верх) (6x3) 4. Поочередные выпрыгивания. Выпрыгнуть максимально в верх с подтягиванием одного колена к груди .(8x3) Пресс (30x3)
НП-3	<p>1. На сайте Федерации Волейбола (FIVB) ознакомиться с правилами 2017-2020 (теория) 2. Упражнения для увеличения прыжка (практика)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Прыжок с высоким подниманием колен к груди (12x4) 2 Сплит из прыжков И.п. выпад назад, выпрыгнуть в верх со сменой ног. Выпрыгивать помогаем себе руками. (12x3) 3 Комбинация прыжков. 2-прыжка в длину, 1прыжок вертикально в верх. (если нет места для данного упражнения то выполняем 1-прыжок вперед 2- поворот и вернуться прыжком на место после чего выпрыгиваем максимально в верх) (6x3) 4 Поочередные выпрыгивания. Выпрыгнуть максимально в верх с подтягиванием одного колена к груди .(8x3) Пресс (30x3)

Футбол (МОАУ СОШ с. Васильевки)	
НП-2	Теория: Подумайте каким должен быть идеальный футбольный судья (опишите какими качествами он должен обладать). Практика: Набивани мяча: на правой 5 на левой 5 правая левая без ограничения.
НП-3	Прыжки на скакалке или (прыжки на месте) от 3 до 7 мин Из исходного положения ноги на ширине плеч руки перед грудью в замок, выпады на каждую ногу по 20 раз. Приседания с выпрыгиванием 20 раз. Упражнение: «Пружина» 10 раз
11.04.2020	
Домашнее задание	
группы	Легкая атлетика (МОАУ СОШ №1 с. Возжаевки)
НП-1	Комплекс упражнений для брюшного пресса. Поочередное поднятие ног 15 раз(д), 20 раз (м). Скручивания с вертикально поднятыми ногами 15 раз(д), 20 раз (м). Упражнение книжка 15 раз(д), 20 раз (м). Подтягивание колен к груди 15 раз(д), 20 раз (м). Махи ногами лежа 15 раз(д), 20 раз (м). Боковая планка 15 раз(д), 20 раз (м). Планка 15 раз(д), 20 раз (м). Велосипед 15 раз(д), 20 раз (м). 1-3 серии.
Волейбол (МОАУ СОШ №1 с. Возжаевки филиал №1)	
НП-1	1. На сайте Федерации Волейбола (FIVB) ознакомиться с правилами 2017-2020 (теория) 2. Упражнения для увеличения прыжка (практика) <ol style="list-style-type: none"> 1 Прыжок с высоким подниманием колен к груди (12x4) 2 Сплит из прыжков И.п. выпад назад, выпрыгнуть в верх со сменой ног. Выпрыгивать помогаем себе руками. (12x3) 3 Комбинация прыжков. 2-прыжка в длину, 1прыжок вертикально в верх. (если нет места для данного

	<p>упражнения то выполняем 1-прыжок вперед 2- поворот и вернуться прыжком на место после чего выпрыгиваем максимально в верх) (6х3)</p> <p>4 Поочередные выпрыгивания. Выпрыгнуть максимально в верх с подтягиванием одного колена к груди .(8х3) Пресс (30х3)</p>
НП-3	<p>1.На сайте Федерации Волейбола (FIVB) ознакомиться с правилами 2017-2020 (теория)</p> <p>2. Упражнения для увеличения прыжка (практика)</p> <p>1 Прыжок с высоким подниманием колен к груди (12х4)</p> <p>2 Сплит из прыжков И.п. выпад назад, выпрыгнуть в верх со сменой ног. Выпрыгивать помогаем себе руками. (12х3)</p> <p>3 Комбинация прыжков. 2-прыжка в длину, 1прыжок вертикально в верх. (если нет места для данного упражнения то выполняем 1-прыжок вперед 2- поворот и вернуться прыжком на место после чего выпрыгиваем максимально в верх) (6х3)</p> <p>4 Поочередные выпрыгивания. Выпрыгнуть максимально в верх с подтягиванием одного колена к груди .(8х3) Сайт Пресс (30х3)</p>
Футбол (МОАУ СОШ с. Васильевки)	
НП-1	<p>Практика: 1. Растяжка</p> <p>1.1 Наклоны в разные стороны.</p> <p>1.2 Наклоны вперед, касаясь руками пола.</p> <p>1.3. Складка на полу.</p> <p>1.4. «Бабочка».</p> <p>1.5 Складка на полу ноги врозь.</p>
Футбол (МОАУ СОШ №1 с. Возжаевки филиал №1)	
НП-1	Теория: ознакомление с правилами игры в футбол
НП-2	Теория: онлайн тест по правилам футбола
НП-2	Теория: онлайн тест по правилам футбола
НП-3	Теория: онлайн тест по правилам футбола