Группа 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Задание |
| 02.05 | Техническая тренировка. Шаговая имитация в подъём по кругу. ОФП. | Просмотр видеороликов техники лыжных ходов, ОРУ, имитация лыжных ходов |
| 06.05 | Кросс 3 км. «Футбол» ОРУ на растяжение. | ОРУ, бег на месте, прыжки через препятствия, подтягивания, ОРУ на растяжение. |
| 13.05 | Бег 1000м. СФП. Имитация лыжных ходов. | Имитация конькового хода. Задания на работу рук. Задания на работу ног. ОРУ на растяжение |
| 16.05 | Бег 1000м. СФП. Имитация лыжных ходов. | Просмотр видеороликов и самостоятельное имитирование конькового хода. ОРУ. |
| 20.05 | Легкоатлетическая эстафета «Георгиевская ленточка» | Устное повторение знаний по теории лыжного спорта. Имитация конькового хода. |
| 23.05 | Легкоатлетическая эстафета  «Георгиевская ленточка» | Просмотр видеороликов техники лыжных ходов, ОРУ, имитация лыжных ходов, бег на месте, отжимания, упражнения на пресс. |
| 27.05 | Беседа: Летний двигательный режим летом. Кросс 3 км. «Пионербол», «Футбол» | ОРУ, бег на месте, прыжки через препятствия, подтягивания, ОРУ на растяжение. |

Группа 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Задание |
| 05.05. | Техническая тренировка. Шаговая имитация в подъём по кругу. ОФП. | ОРУ, приседания, прыжки на скамейку, бег на месте. |
| 08.05 | Техническая тренировка. Шаговая имитация в подъём по кругу. ОФП. | Просмотр видеороликов техники лыжных ходов, ОРУ, имитация лыжных ходов |
| 12.05 | Кросс 3 км. «Футбол» ОРУ на растяжение. | ОРУ, бег на месте, прыжки через препятствия, подтягивания, ОРУ на растяжение. |
| 15.05 | Бег 1000м. СФП. Имитация лыжных ходов. | Имитация конькового хода. Задания на работу рук. Задания на работу ног. ОРУ на растяжение |
| 19.05 | Бег 1000м. СФП. Имитация лыжных ходов. | Просмотр видеороликов и самостоятельное имитирование конькового хода. ОРУ. |
| 22.05 | Легкоатлетическая эстафета «Георгиевская ленточка» | Устное повторение знаний по теории лыжного спорта. Имитация конькового хода. |
| 26.05 | Легкоатлетическая эстафета  «Георгиевская ленточка» | Просмотр видеороликов техники лыжных ходов, ОРУ, имитация лыжных ходов, бег на месте, отжимания, упражнения на пресс. |
| 29.05 | Беседа: Летний двигательный режим летом. Кросс 3 км. «Пионербол», «Футбол» | ОРУ, бег на месте, прыжки через препятствия, подтягивания, ОРУ на растяжение. |