**Реализации дополнительной образовательной программы с применением**

**электронного обучения и дистанционных технологий в спортивно-оздоровительных группах**

**по прыжкам на батуте 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Дата, ДЕНЬ НЕДЕЛИ | Тема занятия | Содержание работы | Контроль | Дата выполнения контрольных мероприятий | Обратная связь с тренером-преподавателем |
| СОГ 12 САДПОДГГР. | ВТОРНИК12.05.2020г. | Организация физкультурно-оздоровительной работы  | **Упражнения для развития гибкости.**1. Стоя лицом к виноградной беседке, и держась за неё руками (или лицом к стене и упираясь в неё руками): махи левой ногой в сторону – 10 р.;
2. То же, но правой ногой – 10 р.;
3. Стоя левым боком к виноградной беседке, и держась за неё левой рукой (или левым боком к стене и упираясь в неё левой рукой): махи правой ногой вперёд, назад, постоянно увеличивая амплитуду маха – 10 раз;
4. То же, но стоя правым боком к виноградной беседке, и держась за неё правой рукой (или правым боком к стене и упираясь в неё правой рукой): махи вперёд –назад левой ногой, постоянно увеличивая амплитуду маха – 10 раз;
5. Стоя – выпады одной ногой вперёд, как можно дальше и возвратиться в И.П. 10 раз каждой ногой.
6. Шпагаты – поперечный и на обе ноги (левая вперёд, затем правая- сидеть по 2 мин. каждый.
 | Прислать 1-2 фото выполнения задания на WhatsApp тренера-преподавателя или  |  | Родители воспитанниковотправляют выполненную работу на WhatsApp тренера-преподавателя с указанием Ф.И.О., № СОГ№1 и даты)**WhatsApp 89097594543;** Тренер-преподаватель Соловьева И.Н. |
| СОГ 12 САДПОДГГР. | ЧЕТВЕРГ14.05.2020г. | Развитие физических качеств | **Упражнения для развития быстроты.**1. Стоя на линии старта (лицом по направлению движения) – по сигналу(хлопку или свистку) бег со всей быстротой(как наперегонки) по дорожке до линии финиша и обратно -повт. 2 раза;
2. То же, но с низкого старта – повт. 2 раза;
3. Стоя на линии старта спиной вперёд - по сигналу(хлопку или свистку), быстро повернуться лицом вперёд и быстрый бег по дорожке до линии финиша и обратно -повт. 2 раза;
4. Из упора присев (в доме, на ковровом покрытии) 3 очень быстрых кувырка вперёд по сигналу - повт. 3 раза;
5. То же - из упора присев (в доме, на ковровом покрытии) 3 кувырка вперёд по сигналу, НО ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО - повт. 3 раза;
 | Прислать фото выполнения задания на WhatsApp тренера-преподавателя | 14.05.2020г. | Родители воспитанниковотправляют выполненную работу на WhatsApp тренера-преподавателя с указанием Ф.И.О., № СОГ№1 и даты)**WhatsApp 89097594543;** Тренер-преподаватель Соловьева И.Н. |
| СОГ 12 САДПОДГГР. | ВТОРНИК19.05.2020г. | Обучение прыжкам через скакалку | **Продолжаем обучение прыжкам через скакалку.** Предмет должен касаться пола , если ребёнок держит скакалку в положении полусогнутых рук.1. Одновременно выполняя круговые вращения предплечьями рук и вращение скакалки вперёд, выполняем прыжки вверх – повторить 20 раз.
 | Прислать 1-2 фото выполнения задания на WhatsApp тренера-преподавателя | 19.05.2020г. | Родители воспитанниковотправляют выполненную работу на WhatsApp тренера-преподавателя с указанием Ф.И.О., № СОГ№1 и даты)**WhatsApp 89097594543;** Тренер-преподаватель Соловьева И.Н. |
| СОГ 12 САДПОДГГР. | ЧЕТВЕРГ21.05.2020г. | Развитие физических качеств | **Развитие выносливости**1. Легкий бег по периметру участка дома – 3 круга.
2. После бега остановиться на месте и сделать 10 приседаний.

Задания повторить по 3 раза. | Прислать 1-2 фото выполнения задания на WhatsApp тренера-преподавателя | 21.05.2020г. | Родители воспитанниковотправляют выполненную работу на WhatsApp тренера-преподавателя с указанием Ф.И.О., № СОГ№1 и даты)**WhatsApp 89097594543;** Тренер-преподаватель Соловьева И.Н. |
| СОГ 12 САДПОДГГР. | ВТОРНИК 26.05.2020 | Развитие силовых способностей | **Упражнения для развития силы**1. Отжимания от пола – 10 раз,
2. Подтягивания в висе – 4 раза
3. Пресс ( поднимание туловища ноги согнуты в коленях) – 20 раз,
4. Приседания – 20 раз,
5. Выпрыжка из упора присев, с хлопком руками над головой-10 раз.
6. Стоя лицом к бордюру( или другому возвышению) - Запрыгивание на возвышение и тут же спрыгивание с него спиной назад- 15 раз.
 | Прислать фото выполнения задания на WhatsApp тренера-преподавателя | 26.05.2020 | Родители воспитанниковотправляют выполненную работу на WhatsApp тренера-преподавателя с указанием Ф.И.О., № СОГ№1 и даты)**WhatsApp 89097594543;** Тренер-преподаватель Соловьева И.Н. |