**Технологическая карта по временной реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий в СОГ №1 по футболу с 20.04.2020г.**

**Тренер-преподаватель МАНУЙЛОВ Е.В. Тел. 89097512408**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Дата | Тема занятия | Содержание работы | Контроль | Дата выполнения контрольных мероприятий | Обратная связь с тренером-преподавателем |
| СОГ №1 | 20.04.2020г.  21.04.2020г.  23.04.2020г | Организация физкультурно-оздоровительной работы | 1. ОРУ;  2. Отжимания, 4 подхода по 15 раз, пауза между подходами на 1 - 2 мин., Пресс, 4 подхода по 15 раз, между подходами пауза 1-2 мин., «лодочка» - 4 подхода по 15 раз, пауза между подходами – 1-2 мин., выпад в шаге, 4 подхода по 15 раз, пауза между подходами 1-2 мин.;  3. Работа с мячом: Ведение мяча серединой подъема, внутренней стороной стопы, разворот ведение в обратную сторону. Расстояние 10-15 метров, 8-10 повторений. Жонглирование мяча головой. Остановка мяча бедром (5-6 мин.). | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на электронную почту [arzdush@yandex.ru](mailto:arzdush@yandex.ru) | .  До 26.04.2020г | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на электронную почту с указанием  Ф.И.О., № СОГ и даты) |
| СОГ №1 | 27.04.2020г. 28.04.2020г  30.202004. | Техника безопасности во время самостоятельных занятий физкультурой и спортом. | соблюдение техники безопасности во время самостоятельных занятий;  2. ОРУ;  3. Горизонтальная планка на предплечьях с поочередным подниманием и фиксацией правой и левой ноги, 4 фиксации на каждую ногу по 16 с., пауза 1 мин., боковая планка на предплечьях с поочередным подниманием и фиксацией правой и левой ноги, 4 фиксации на каждую ногу по 12 с., пауза 1 мин., «уголок» на пресс, упор руками сзади, поднятие и фиксация обеих ног , 4 фиксации по 25 с., пауза между повторениями 30-60 с., «стульчик», спиной упор в стену, сесть бедра параллельно полу, угол между голенью и бедром 900, стопы на ширине плеч и параллельно друг другу, руки вытянуты перед собой, 4 повторения по 30 с., пауза между повторениями 1 мин..  4. Ведение мяча со сменой направления (5-6 мин.). Остановка мяча серединой подъема (5-6 мин.). | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на электронную почту [arzdush@yandex.ru](mailto:arzdush@yandex.ru) | . | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на электронную почту с указанием  Ф.И.О., № СОГ и даты)  и даты) |