**Технологическая карта по временной реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий в СОГ №2 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. | 1. ОРУ.  2. Из положения стоя наклоны туловища назад с касанием пальцами левой руки правой пятки и наоборот. По 6 наклонов к каждой пятке. Лежа на спине, руки вдоль туловища, одновременный подъем обеих ног с заведением их за голову и касанием пальцами пола (Родитель контролирует правильность и безопасность выполнения упражнения, шейные позвонки, без резких движений). Повторить 8-10 раз. Перекат мяча руками между ног «восьмеркой» в положении стоя, ноги максимально широко, правой и левой рукой. 2 серии по 1 мин. пауза между подходами 1 мин.  3 Ведение мяча внутренней, внешней стороной стопы до стены, разворот, ведение в обратную сторону. Расстояние 10-15 метров. 8-10 повторений. Жонглирование мяча головой (3-4 мин.), остановка мяча бедром (4-5 ми.). | Прислать работу в виде видео, скриншота, фото, либо в сканированном виде на электронную почту [arzdush@yandex.ru](mailto:arzdush@yandex.ru) | До 30.04.2020. | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на электронную почту с указанием  Ф.И.О., № СОГ и даты)  и даты) |