**Реализации дополнительной образовательной программы с применением**

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

**по прыжкам на батуте с 20.04.2020г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Дата, ДЕНЬ НЕДЕЛИ | Тема занятия | Содержание работы | Контроль | Дата выполнения контрольных мероприятий | Обратная связь с тренером-преподавателем |
| СОГ 12 САДПОДГГР. | ВТОРНИК21.04.2020г. | Организация физкультурно-оздоровительной работы  | **Акробатические упражнения**1. Лёжа на спине: перекаты назад-вперёд в группировке («Ёжик») – 10 раз;
2. Сидя в приседе: перекатом назад на спину ноги вверх: стойка на лопатках – 5 раз;
3. Сидя в приседе: кувырок вперёд 5 раз;
4. Сидя в приседе: кувырок назад –5 раз;
5. Лёжа на животе руки вперёд: качи на животе , взмах руками вверх ( «лодочка») 10 раз;
6. Равновесие на 1-й ноге, затем на другой («ласточка») – 5 раз по 3 секунды на каждой ноге.
 | Прислать фото выполнения задания на WhatsApp тренера-преподавателя или  | 22.04.2020 г. | 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. | ЧЕТВЕРГ23.04.2020г. | Техника безопасности во время самостоятельных занятий физкультурой и спортом. | **Общеразвивающие упражнения с предметом (мягкая игрушка, мяч и т.д.)**1. Предмет держать перед собой на вытянутых руках, стоя поднимаем предмет вверх, опускаем вниз – 10 раз,
2. Предмет держать перед собой на вытянутых руках, стоя – повороты влево, вправо – по 5 раз в каждую сторону.
3. Предмет держать перед собой на вытянутых руках, стоя – наклоны вперёд, назад - по 5 раз в каждую сторону.
4. Стоя, руки с предметом вверх- наклоны влево, вправо - по 5 раз в каждую сторону.
5. Стоя, руки с предметом вверх-вращения туловищем влево, вправо по 5 раз в каждую сторону.
6. Предмет держать перед собой на вытянутых руках, стоя – выпады поочерёдно левой, правой ногой вперёд- по 5 раз каждой ногой.
 | Прислать фото выполнения задания на WhatsApp тренера-преподавателя | 24.04.2020г. | 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. | ВТОРНИК28.04.2020г. | Обучение прыжкам через скакалку | Выбрать скакалку в соответствии с ростом ребёнка. 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 короткое видео выполнения задания на WhatsApp тренера-преподавателя | 29.04.2020г. | 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. | ЧЕТВЕРГ30.04.2020г. | Развитие выносливости | Бег по периметру двора с переходом на шаг, с переходом на бег.1. Легкий бег по периметру участка дома – 2 круга.
2. Ходьба обычным шагом – 1 круг.

Повторить 3 раза. | Прислать короткое видео выполнения задания на WhatsApp тренера-преподавателя | 01.05.2020г. | 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 05.05.2020 | 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. «Хлопушка» ( лежа на спине, руки вверх – подимание прямых ног и рук с хлопком руками по носкам ног) -10 раз.
 | Прислать фото выполнения задания на WhatsApp тренера-преподавателя | 06.05.2020 | Родители воспитанниковотправляют выполненную работу на WhatsApp тренера-преподавателя с указанием Ф.И.О., № СОГ№1 и даты)**WhatsApp 89097594543;** Тренер-преподаватель Соловьева И.Н. |