**Технологическая карта по временной реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий в СОГ №1 по футболу (МКОУ СОШ №9 с.Родниковское) с 02.05.2020г.**

**Тренер-преподаватель Винник А. А. Тел. 89620008335; Эл.почта – vinnik.anatoliy@list.ru**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Дата | Тема занятия | Содержание работы | Контроль | Дата выполнения контрольных мероприятий | Обратная связь с тренером-преподавателем |
| СОГ №1 | 04.05.2020г. | Организация физкультурно-оздоровительной работы | 1. Просмотр видео на РЭШ по ссылке:  <https://rech.edu.ru/subject/lesson/3164/main/>  2. ОРУ;  3. 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.;  4. 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 почту тренера-преподавателя или WhatsApp | До 06.04.2020г. | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на WhatsApp тренера-преподавателя с указанием  Ф.И.О., № СОГ и даты)  **WhatsApp 89620008335** |
| СОГ №1 | 06.05.2020г.  . | Техника безопасности во время самостоятельных занятий физкультурой и спортом. | 1. Просмотр видео на РЭШ по ссылке:  <https://rech.edu.ru/subject/lesson/5650/main/>  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 почту тренера-преподавателя или WhatsApp | До 07.04.2020г. | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на WhatsApp тренера-преподавателя с указанием  Ф.И.О., № СОГ и даты)  **WhatsApp 89620008335** |
| СОГ №1 | 08.05.2020г.. | Способы двигательной (физкультурной) активности. Футбол. | 1. Просмотр видео на РЭШ по ссылке:  <https://rech.edu.ru/subject/lesson/3201/main/>  2. ОРУ.  3. 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.  4. 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 почту тренера – преподавателя или WhatsApp | До 10.05.2020г. | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на WhatsApp тренера-преподавателя с указанием  Ф.И.О., № СОГ и даты)  **WhatsApp 89620008335** |
| СОГ №1 | 11.05.2020г. | Организация физкультурно-оздоровительной работы | 1. Просмотр видео на РЭШ по ссылке:  <https://rech.edu.ru/subject/lesson/3164/main/>  2. ОРУ;  3. 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.;  4. 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 почту тренера-преподавателя или WhatsApp | До 13.5.2020г. | Воспитанники  отправляют выполненную работу  на WhatsApp тренера-преподавателя с указанием  Ф.И.О., № СОГ и даты)  **WhatsApp 89620008335** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |