***СОСТАВЛЯЕТСЯ ПО КАЖДОЙ ГРУППЕ ОТДЕЛЬНО***

***СОСТАВЛЯЕТСЯ КАЖДЫМ ПЕДАГОГОМ САМОСТОЯТЕЛЬНО В СТРОГОМ СООТВЕТСТВИИ С УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИМ ПЛАНОМ ЗАНЯТИЙ И УТВЕРЖДЕННЫМ РАСПИСАНИЕМ***

ПЛАН – ГРАФИК ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «Сдаем ГТО»\_\_\_

( *название программы*)

***на период с 07 мая по 30 мая 2020 года***

Педагог\_\_\_\_Косырева К.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа №1 \_\_ (1год обучения)

Расписание работы группы \_вторник -15.30.–16.30 7.00; четверг-15.30-16.30

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата (в соответствии с расписанием)** | **Тема (в соответствии с программой и учебно- тематическим планом)** | Задание | Форма контроля, обратной связи | Дата предоставления результатов работы обучающихся |
| Задание по теории (содержание, форма) | Задание по практике (содержание, форма) |
| 7.05 | Бег на выносливость. ОРУ |  | Упражнения на развитие силы (Приложение 1) | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 9 |
| 12 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. |  | Упражнения на развитие ловкости (приложение 2) | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 13 |
| 14 | Смешанное передвижение 1000 м. |  | Упражнения на развитие силы (Приложение 1) | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 17 |
| 19 | Смешанное передвижение 1000 м. (1 ступень) Бег 2000 м. (2 ступень) |  | Упражнения для рук (приложение 3) | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 20 |
| 21 | Смешанное передвижение 1000 м. (1 ступень) Бег 2000 м. (2 ступень) |  | Упражнения на развитие выносливости [**ggym.ru**](https://ggym.ru/) | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 23 |
| 26 | Подвижные игры на внимание и на ловкость. |  | Упражнения на развитие выносливости [**ggym.ru**](https://ggym.ru/) | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 27 |
| 28 | Подвижные игры на внимание и на ловкость. |  |  |  | 29 |

ПЛАН – ГРАФИК ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

\_\_«Сдаем ГТО»\_\_\_\_

( *название программы*)

***на период с 07 мая по 30 мая 2020 года***

Педагог\_\_\_\_Косырева К.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа №2 \_\_\_ (1 год обучения)

Расписание работы группы \_16.30.–17.30 7.00; четверг-16.30-17.30

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата (в соответствии с расписанием)** | **Тема (в соответствии с программой и учебно- тематическим планом)** | Задание | Форма контроля, обратной связи | Дата предоставления результатов работы обучающихся |
| Задание по теории (содержание, форма) | Задание по практике (содержание, форма) |
| 7.05 | Метание мяча весом 150 г. ОРУ |  | Упражнения на развитие силы (Приложение 1) самостоятельно выполнем | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 8 |
| 12 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. |  | Упражнения на развитие ловкости[**infourok.ru**](https://infourok.ru/) самостоятельно выполняем | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 13 |
| 14 | Бег по пересеченной местности 2000 м. |  | Поднимание туловища в положении лежа за 1 минуту. Поднимание ног в положении лежа за 1 минуту. | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 15 |
| 19 | Бег по пересеченной местности 3000 м. |  | Прыжки на правой ноге – 20 разПрыжки на левой ноге – 20 разВыпрыгивания из упора присев – 20 раз.Прыжки ноги вместе, ноги врозь – 30 разПрыжки со сменой ног – 30 раз | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 20 |
| 21 | Бег по пересеченной местности 2000 м. |  | Упражнения на развитие выносливости [**ggym.ru**](https://ggym.ru/) | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 22 |
| 26 | Подвижные игры на внимание и на ловкость. |  | ОРУ [**kopilkaurokov.ru**](https://kopilkaurokov.ru/) | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 27 |
| 28 | Подвижные игры на внимание и на ловкость. |  |  |  | 29 |

ПЛАН – ГРАФИК ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

\_\_\_\_\_\_\_«Калейдоскоп идей»\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( *название программы*)

***на период с 07 апреля по 30 мая 2020 года***

Педагог\_\_\_\_Косырева К.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа №3 \_\_( 1год обучения)

Расписание работы группы \_\_суббота с 10.00 до 11.00 с 11.00 до 12.00

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата (в соответствии с расписанием)** | **Тема (в соответствии с программой и учебно- тематическим планом)** | Задание | Форма контроля, обратной связи | Дата предоставления результатов работы обучающихся |
| Задание по теории (содержание, форма) | Задание по практике (содержание, форма) |
| 16 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Силовая подготовка |  | Упражнения для рук (приложение 3) | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 21 |
| 16 | Бег по пересеченной местности 3000 м. |  | Упражнения на развитие силы (Приложение 1) самостоятельно выполнем | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 22 |
| 23 | Бег по пересеченной местности 2000 м. |  | Прыжки на правой ноге – 20 разПрыжки на левой ноге – 20 разВыпрыгивания из упора присев – 20 раз.Прыжки ноги вместе, ноги врозь – 30 разПрыжки со сменой ног – 30 раз | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 28 |
| 23 | Бег с препятствиями до 20 минут. |  | Приложение 4ОРУ | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru | 29 |
| 30 | Бег с препятствиями до 20 минут. |  |  | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |  |
| 30 | Подвижные игры на внимание. |  |  | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |  |

Приложение 1



 Приложение 2





Приложение 3



Вместо гантелей, бутылки с водой

Приложение 4

