

**ПЛАН – ГРАФИК ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Сдаем ГТО»
(название программы)**

на период с 19 марта по 12 апреля 2020 года

Педагог: К.О. Косырева

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)		
19.03	Передача эстафетной палочки. Силовая подготовка	Передача эстафетной палочки как вид легкой атлетике (конспект) beguza.ru	Упражнения на развитие силы (Приложение 1)	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	22.03
24.03	Подвижные игры на внимание и на ловкость.	Подвижные игры на внимание (конспект) tasoteka.rusedu.net	Упражнения на развитие ловкости (приложение 2)	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	25.03
26.03	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	Упражнения на развитие силы (конспект) infourok.ru	Упражнения на развитие силы (Приложение 1)	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	29.03
31.03	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.	Прыжковые упражнения (конспект) hudeyko.ru	Упражнения для рук (приложение 3)	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	01.04
02.04	Бег в	Беговые	Упражнения	WhatsApp-	05.04

	равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	упражнения (конспект) vitablog.ru	на развитие выносливости ggym.ru	8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	
07.04	Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	Быстрота – что это? И как ее развивать (конспект) krok8.com	Упражнения на развитие выносливости ggym.ru	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	08.04
09.04	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Метание в легкой атлетике. Виды метания. (конспект) sportwiki.to	Упражнения для рук (приложение 3)	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	12.04

**ПЛАН – ГРАФИК ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**
«Сдаем ГТО»
(название программы)

на период с 19 марта по 12 апреля 2020 года

Педагог: К.О. Косырева

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)		
19.03	Передача эстафетной палочки. Силовая подготовка	Передача эстафетной палочки как вид легкой атлетике (конспект) beguza.ru	Упражнения на развитие силы (Приложение 1) самостоятельно выполнем	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	22.03
24.03	Подвижные игры на внимание и на ловкость.	Подвижные игры на внимание и ловкость (конспект) infourok.ru	Упражнения на развитие ловкости infourok.ru самостоятельно выполняем	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	25.03
26.03	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	Комплекс упражнений с набивными мячами (расписать). Приложение 4 nsportal.ru	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	29.03
31.03	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную	Прыжковые упражнения (конспект) hudevko.ru	Прыжки на правой ноге – 20 раз Прыжки на левой ноге – 20 раз Выпрыгивания из упора присев	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	01.04

	цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.		– 20 раз. Прыжки ноги вместе, ноги врозь – 30 раз Прыжки со сменой ног – 30 раз		
02.04	Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	Быстрота – что это? И как ее развивать (конспект) krok8.com	Упражнения на развитие выносливости ggym.ru	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	05.04
07.04	Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	Беговые упражнения (конспект) vitablog.ru	ОРУ kopilkaurokov.ru	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	08.04
09.04	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Метание в легкой атлетике. Виды метания. (конспект) sportwiki.to	Упражнения для рук (приложение 3)	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	12.04

**ПЛАН – ГРАФИК ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**
«Сдаем ГТО»
(название программы)

на период с 21 марта по 12 апреля 2020 года

Педагог: К.О. Косырева

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)		
21.03	Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивания из виса лежа 90 градусов на низкой перекладине.	Сила и ее развитие (конспект) krok8.com	Упражнения для рук (приложение 3)	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	26.03
21.03	ОРУ. Переменный бег. Поднимание туловища на время. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Беговые упражнения (конспект) vitablog.ru	Упражнения на развитие силы (Приложение 1) самостоятельно выполним	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	26.03
28.03	Передача эстафетной палочки. Силовая подготовка	Передача эстафетной палочки как вид легкой атлетике (конспект) beguza.ru	Упражнения на развитие силы (Приложение 1)	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	2.04
28.03	Подвижные игры на внимание и на ловкость.	Подвижные игры на внимание и ловкость (конспект) infourok.ru	Упражнения на развитие ловкости infourok.ru самостоятельно выполняем	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru	2.04
4.04	Поднимание	Комплекс	Поднимание	WhatsApp-	8.04

	туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	упражнений с набивными мячами (расписать). Приложение 4 nsportal.ru	туловища в положении лежа за 1 минуту. Поднимание ног в положении лежа за 1 минуту.	8938-132-54-69, электронная почта ksenyakos87@mail.ru	
4.04	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	Прыжковые упражнения (конспект) hudeyko.ru	Прыжки на правой ноге – 20 раз Прыжки на левой ноге – 20 раз Выпрыгивания из упора присев – 20 раз. Прыжки ноги вместе, ноги врозь – 30 раз Прыжки со сменой ног – 30 раз	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenyakos87@mail.ru	8.04
11.04	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	Беговые упражнения (конспект) vitablog.ru	ОРУ kopilkaurokov.ru	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenyakos87@mail.ru	14.04
11.04	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	Метание в легкой атлетике. Виды метания. (конспект) sportwiki.to	Упражнения для рук (приложение 3)	WhatsApp-8938-132-54-69, электронная почта ksenyakos87@mail.ru	14.04

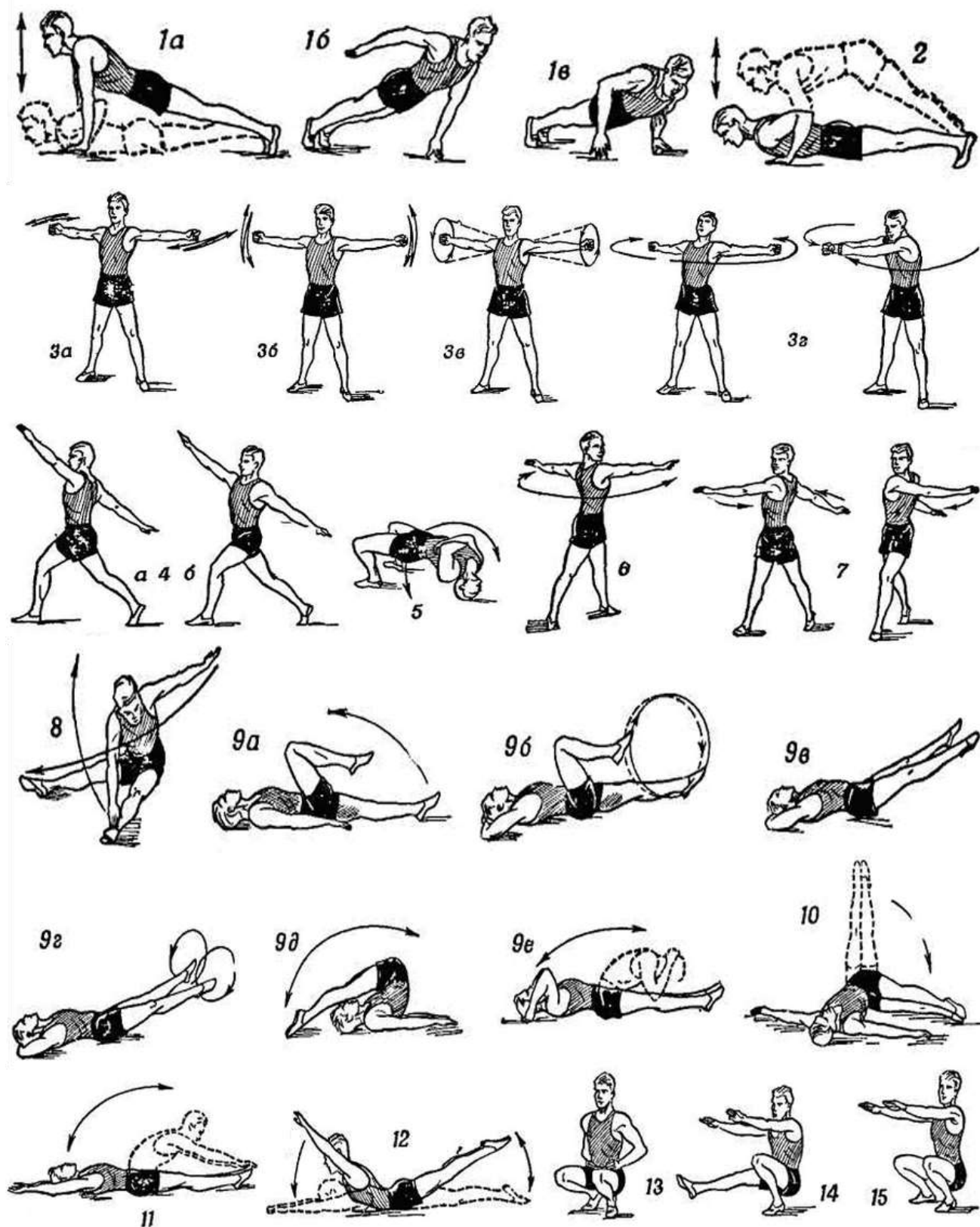


Рис. 97. Гимнастические упражнения без предметов



упор присев



упор сидя



упор стоя



упор лежа



упор лежа сзади



упор лежа
правым боком



упор лежа на
бедрах



упор стоя на
коленях



1



2



3

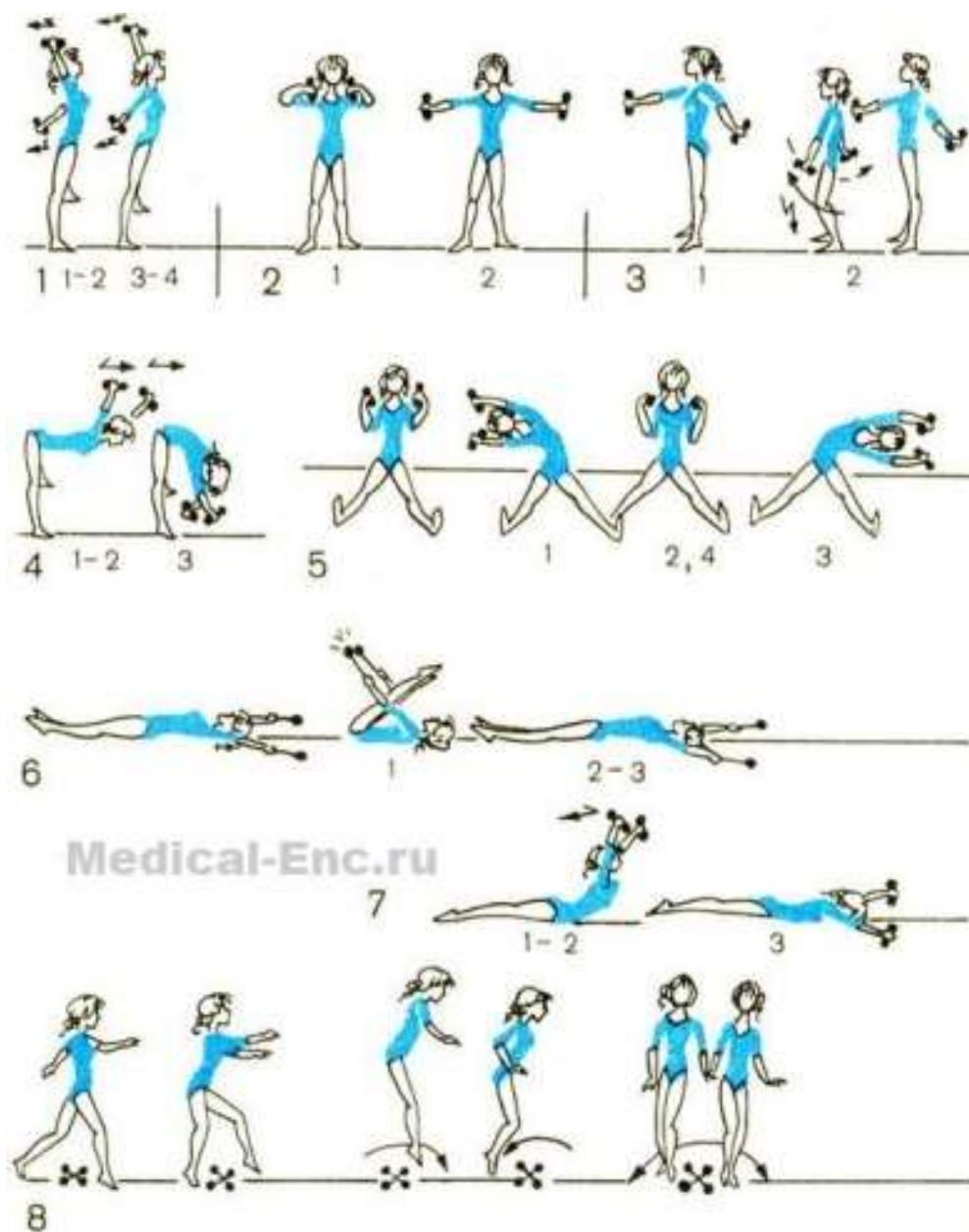


Рис. 40

Вместо гантелей, бутылки с водой

