**Программа дистанционного обучение для детей ДЮСШ с 26.10 по 20.11.20г.**

**Сенютин Ю.Ф.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы** | **Кол-во детей**  **в группе** | **Расписание** | **Задание** | **Платформа для онлайн уроков** | **Интернет ,платформа тренера для обратной связи** |
| С.О.Г. | 20 | **26.10.**  16.00-17.30 | ОФП  1.Легкий бег на месте 10 мин.  2. ОРУ-10мин  3. Отжимание от пола 2раза по 15-20 раз.  3. Приседание50 раз  4.Подъём туловища 25 раз  5.Растяжка-15с. | Viber | Viber  Смс  Одноклассники |
| БУ-3 | 15 | **26.10.**  17.35-19.50 | ОФП. Развитие силы.  1. Бег на месте-15м. ОРУ в движении-10м  2. Подтягивание 4 раза по 5-8 раз с интервалом отдыха 2-3 мин  3. Упражнение «Лягушка» 3раза по 15 раз  4. Вис на согнутых руках 3 раза на максимум  5. Упражнение на растяжку и расслабление | Viber | Viber  Смс  Одноклассники |
| С.О.Г. | 20 | **28.10**  16.00-17.30 | ОФП.  1.Бег на месте-10м  2.ОРУ-10м  3.Пистолет 4-5 на к.н.  4.Отжимание 4-15р  5.Отжим из упора сзади4-15  6.Приседание 4-15р  7. Пресс 4-15р  8. Растяжка-15с. | Viber | Viber  Смс  Одноклассники |
| БУ-3 | 15 | **28.10**  17.35-19.50 | ОФП.  1.Бег на месте-15м.  2.ОРУ -10м.  3.СФГ резинка+планка 20-1 интз0с  4.Растяжка-15с | Viber | Viber  Смс  одноклассники |
| СОГ | 20 | **30.10**  16.00-17.30 | ОФП.  1.Бег на месте-10м  2.ОРУ-10м  3.Отжимание +бок пресс 10\*20 инт 20с.  4.Отжим из упора сзди+ножницы 10-25 инт.20с.  5.Прсед+спина 10+25 инт. 20с.  6. Растяжка-15с | Viber | Viber  Смс  одноклассники |
| БУ-3 | 15 | **30.10**  17.35-19.50 | ОФП.  1. Бег на месте-15м.  2.ОРУ-10м.  3.СВП резинка+упр на кор-03-1р инт-30с.  4.Растяжка-15с. | Viber | Viber  Смс  одноклассники |
| СОГ | 20 | **02.11**  16.00-17.30 | ОФП.  1. Бег на месте-10м  2. ОРУ-10м  3.Рез+скалка 20\*1 инт 30с  4.Рачстяжка 15м | Viber | Viber  Смс  одноклассники |
| БУ-3 | 15 | **02.11**  17.35-19.50 | ОФП.  1. Бег на месте-20м  2.ОРУ-10м.  3.Рез+скалка 20\*1инт30с  4. Растяжка-15м | Viber | Viber  Смс  одноклассники |
| СОГ | 20 | **04.11**  16.00-17.30 | ОФП.  1. Бег на месте-5м  2. ОРУ-10м  3.Отжимание 3\*15, выпрыгивание  4.Сгибание и разгибание туловища из упора лежа-3\*15  5.Выпад на каждую ногу3\*15  6. растяжка 15с | Viber | Viber  Смс  одноклассники |
| БУ-3 | 15 | **04.11**  17.35-19.50 | ОФП.  1. Бег на месте-10м  2. ОРУ-10м  3.СФГ(резина) 10\*1мин инт30с  4.упражнения на координацию-30с  5.Растяжка-15м | Viber | Viber  Смс  одноклассники |
| СОГ | 20 | **06.11**  16.00-17.30 | ОФП.  1. ОРУ-10м  3.Отжимание 3\*17, выпрыгивание  4.Сгибание и разгибание туловища из упора лежа-3\*15  5.Выпад на каждую ногу3\*15  6. 3 по 17 пресс  7. 3 по 17 спина  8.Растяжка- 15м | Viber | Viber  Смс  одноклассники |
| БУ-3 | 15 | **06.11**  17.35-19.50 | ОФП.  1.Бег на месте-15м  2.ОРУ-10м  3.Отжимание 4-20р  4.Выпрыгивание-3\*17  5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа4\*20  6.Пресс 4\*20р  7.Спина4\*20  8. Растяжка-15м | Viber | Viber  Смс  одноклассники |
| СОГ | 20 | **09.11**  16.00-17.30 | ОФП.  1. ОРУ-10м  3.Отжимание 3\*17, выпрыгивание  4.Сгибание и разгибание туловища из упора лежа-3\*15  5.Выпад на каждую ногу3\*15  6. 3 по 17 пресс  7. 3 по 17 спина  8.Растяжка- 15м | Viber | Viber  Смс  одноклассники |
| БУ-3 | 15 | **09.11**  17.35-19.50 | ОФП.  1.Бег на месте-15м  2.ОРУ-10м  3.Отжимание 4-20р  4.Выпрыгивание-3\*17  5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4\*20  6.Пресс 4\*20р  7.Спина4\*20  8. Растяжка-15м | Viber | Viber  Смс  одноклассники |
| СОГ | 20 | **11.11**  16.00-17.30 | ОФП.  1. ОРУ-10м  3.Отжимание 3\*17, выпрыгивание  4.Сгибание и разгибание туловища из упора лежа-3\*15  5.Выпад на каждую ногу3\*15  6. 3 по 17 пресс  7. 3 по 17 спина  8.Растяжка- 15м | Viber | Viber  Смс  одноклассники |
| БУ-3 | 15 | **11.11**  17.35-19.50 | ОФП.  1.Бег на месте-15м  2.ОРУ-10м  3.Отжимание 4-20р  4.Выпрыгивание-3\*17  5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4\*20  6.Пресс 4\*20р  7.Спина4\*20  8. Растяжка-15м | Viber | Viber  Смс  одноклассники |
| СОГ | 20 | **13.11**  16.00-17.30 | ОФП.  1. ОРУ-10м  3.Отжимание 3\*17, выпрыгивание  4.Сгибание и разгибание туловища из упора лежа-3\*15  5.Выпад на каждую ногу3\*15  6. 3 по 17 пресс  7. 3 по 17 спина  8.Растяжка- 15м | Viber | Viber  Смс  одноклассники-3 |
| БУ-3 | 15 | **13.11**  17.35-19.50 | ОФП.  1.Бег на месте-15м  2.ОРУ-10м  3.Отжимание 4-20р  4.Выпрыгивание-3\*17  5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4\*20  6.Пресс 4\*20р  7.Спина4\*20  8. Растяжка-15м | Viber | Viber  Смс  одноклассники-3 |
| СОГ | 20 | **16.11**  16.00-17.30 | ОФП.  1. ОРУ-15м  3.Отжимание 3\*17, выпрыгивание  4.Сгибание и разгибание туловища из упора лежа-3\*15  5.Выпад на каждую ногу3\*15  6. 3 по 17 пресс  7. 3 по 17 спина  8.Растяжка- 15м | Viber | Viber  Смс  одноклассники-3 |
| БУ-3 | 15 | **16.11**  17.35-19.50 | ОФП.  1.Бег на месте-15м  2.ОРУ-10м  3.Отжимание 4-20р  4.Выпрыгивание-3\*17  5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4\*20  6.Пресс 4\*20р  7.Спина4\*20  8. Растяжка-15м | Viber | Viber  Смс  одноклассники-3 |
| СОГ | 20 | **18.11**  16.00-17.30 | ОФП.  1. Бег на месте-10м  2. ОРУ-10м  3.Рез+скалка 20\*1 инт 30с  4.Рачстяжка 15м | Viber | Viber  Смс  одноклассники-3 |
| БУ-3 | 15 | **18.11**  17.35-19.50 | ОФП.  1. Бег на месте-10м  2. ОРУ-10м  3.СФГ(резина) 10\*1мин инт30с  4.упражнения на координацию-30с  5.Растяжка-15м | Viber |  |
| СОГ | 20 | **20.11**  16.00-17.30 | ОФП.  1.Бег на месте-10м  2.ОРУ-10м  3.Пистолет 4-5 на к.н.  4.Отжимание 4-15р  5.Отжим из упора сзади4-15  6.Приседание 4-15р  7. Пресс 4-15р  8. Растяжка-15с. | Viber | Viber  Смс  одноклассники-3 |
| БУ-3 | 15 | **20.11**  17.35-19.50 | ОФП.  1. Бег на месте-15м.  2.ОРУ-10м.  3.СВП резинка+упр на кор-03-1р инт-30с.  4.Растяжка-15с. | Viber | Viber  Смс  одноклассники-3 |