

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Расписание объединения «Футбол» на 28.04.2020

График рабочего времени педагога ОДОД Лебедева К.В.

Время занятия по расписанию	Тема по КТП	Формат обучения	Материал для самостоятельной работы Задания с указанием образовательного ресурса	Дата, время предоставлен ия результата	Средства коммуникации	Текущий контроль
17.05-17.50 18.00-18.45 1 группа 1 год	Выход 1на1 с вратарем. Тактика игры на контратаках.	Самостоятельная работа (асинхронный)	Беговая разминка, на месте. (20 сек задание, 20 сек отдых- шагом) -Спокойным шагом -Ходьба на носках, руки за головой -Ходьба на пятках, за спиной - Ходьба перекатом с пятки, на носок, руки в сторону прямые -Бег -Бег с высоким подниманием бедра -Бег за хлестом голени -Бег с выносом прямых ног вперед -1 приставной шаг влево, 1 вправо -1 с крестный шаг влево, 1 вправо Выполнение О.Р.У. самостоятельно (Комплекс О.Р.У. ниже, после таблицы) Упражнения с мячом, поочередно правой и левой ногой (Каждое упражнение 5 кругов, по 10 раз на каждую ногу -С подошвы на подъем - С подошвы на внутреннюю часть стопы вперед-назад, - С подошвы на внешнюю часть стопы вперед-назад, - С подошвы на внутреннюю часть стопы из стороны в сторону, - С подошвы на внешнюю часть стопы из стороны в сторону - С подошвы на внутреннюю за опорную ногу, Набивание мяча, в упрощенной форме. 100раз(мяч в руках,сыграв средней частью подъема , вернуть себе в руки) Видео или фото отчет выполнения упражнений	30.04.2020 в 15.00	Социальная сеть Вконтакте www.vk.com/lebedkir22 Электронная почта Lebedev.kirill.1994@gmail.com	отзыв

Расписание объединения «Футбол» на 30.04.2020
 График рабочего времени педагога ОДОД Лебедева К.В.

Время занятия по расписанию	Тема по КТП	Формат обучения	Материал для самостоятельной работы Задания с указанием образовательного ресурса	Дата, время предоставлен ия результата	Средства коммуникации	Текущий контроль
16.05-16.50 17.00-17.45 2 группа 2 год	ПТБ.Бег.ОРУ котрольная игра	Самостоятельная работа (асинхронный)	<p>Беговая разминка, на месте. (20 сек задание, 20 сек отдых- шагом) -Спокойным шагом -Ходьба на носках, руки за головой -Ходьба на пятках, за спиной - Ходьба перекатом с пятки, на носок, руки в сторону прямые -Бег -Бег с высоким подниманием бедра -Бег за хлестом голени -Бег с выносом прямых ног вперед -1 приставной шаг влево, 1 вправо -1 с крестный шаг влево, 1 вправо Выполнение О.Р.У. самостоятельно (Комплекс О.Р.У. ниже, после таблицы) Упражнения с мячом, поочередно правой и левой ногой (Каждое упражнение 5 кругов, по 10 раз на каждую ногу -С подошвы на подъем - С подошвы на внутреннюю часть стопы вперед-назад, - С подошвы на внешнюю часть стопы вперед-назад, - С подошвы на внутреннюю часть стопы из стороны в сторону, - С подошвы на внешнюю часть стопы из стороны в сторону - С подошвы на внутреннюю за опорную ногу, Набивание мяча, в упрощенной форме. 100раз(мяч в руках,сыграв средней частью подъема , вернуть себе в руки) Видео или фото отчет выполнения упражнений .</p> <p>Просмотр 2-ого тайма Финал ЧМ 2002 по футболу https://www.youtube.com/watch?v=-BkKRw5YhLk</p>	04.05.2020 в 15.00	Социальная сеть Вконтакте www.vk.com/lebedkir22 Электронная почта Lebedev.kirill.1994@gmail.com	отзыв

Комплекс О.Р.У.

Выполняем под музыку.

1. Наклоны головой

И.П.- Руки на поясе, ноги на ширине плеч.

- 1- Вперед
- 2- Назад
- 3- Влево
- 4- Вправо

2. Круговые вращения головой

И.П.- Руки на поясе, ноги на ширине плеч.

- 1-4 В левую сторону
- 5-8 В правую сторону

3.

И.П.- Руки к груди пальцы в замок, ноги на ширине плеч

- 1,3 –Встать на носки, руками тянуться вверх
- 2,4- И.П.

4. Наклоны туловищем.

И.П. Руки вместе, ноги на ширине плеч

- 1- Встать на носки, тянемся руками вверх
- 2-Стоя на носках , наклон туловищем вправо, тянемся руками вправо
- 3- Стоя на носках , наклон туловищем влево, тянемся руками влево
4. принять И.П.

5. Маховые вращения руками, вперед-назад

И.П.- Руки вперед прямые, ноги на ширине плеч.

- 1-4 Маховые вращения руками вперед
- 5-8 Маховые вращения руками назад

6 Маховые вращения руками, в разные стороны

И.П.- Руки вперед прямые, ноги на ширине плеч.

- 1-4 Маховые вращения правой рукой вперед, левой рукой назад
- 5-8 То же самое, наоборот

7.Круговые вращения руками, в локтевом суставе.

И.П. – Руки в сторону прямые, ноги на ширине плеч

- 1-4 Круговое вращение руками, в локтевом суставе, во внутрь
- 5-8 Круговое вращение руками, в локтевом суставе, наружу

8.Круговые вращения кистями.

И.П. – Руки вперед прямые, пальцы зажаты в кулак, ноги на ширине плеч.

1-4 Круговое вращение кистями во внутрь

5-8 Круговое вращение кистями наружу

9. Круговое вращение туловищем.

И.П. – Руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1-4 Круговое вращение туловищем в правую сторону

5-8 Круговое вращение туловищем в левую сторону

10. Мельница.

И.П. – Ноги на ширине плеч, руки в сторону прямые, туловище наклонено вперед

1,3 –левой рукой касаемся правого носка стопы.

2,4 – Правой рукой касаемся левого носка стопы.

11. Наклоны

И.П.- Руки вместе, ноги на ширине плеч.

1- Наклон к правой стопе

2- Наклон к полу

3- Наклон к левой стопе

4- Руки на поясе, прогнуться назад.

12. Наклоны вперед

И.П. Руки вместе, ноги вместе.

1-3-Наклон к полу

4- Принимаем И.П.

13. Выпады.

И.П. Выпад на правую ногу. Руки на поясе

1-3 – Выпады на правую ногу.

4- Смена ногу, в прыжке

5-7- Выпады на левую ногу

8- Смена ног в прыжке

14. Перекаты с ноги на ногу.

И.П. Сед на правую ногу, левая ногу в сторону прямая, руки вперед прямые.

1,3 – Перекат на левую ногу

2,4- Перекат на правую ногу.

15. Круговое вращение голеностопом.

И.П. Ноги врозь, руки на поясе, правую ногу на носок

1-3 По часовой стрелке

4-И.П.

5-7 Против часовой стрелки
8- И.П.
То же самое, на другую ногу

16. Прыжки на месте на двух ногах

И.П. ноги вместе , руки на поясе
1-7 – Прыжки
8- И.П.

17. Прыжки на месте, на одной ноге

И.П. – руки на поясе, ноги врозь
1-3- прыжки на правой ноге
4- смена ноги
5-7- прыжки на левой ноге
4- И.П.

18. Прыжки на двух ногах, способом ножницы

И.П. Правая нога впереди, руки на поясе
1,3- Прыжок , левая нога вперед
2,4- Прыжок, правая нога вперед

Упражнения № 19,20 – Если ребенок не может сделать больше, на надо его заставлять делать дальше упражнение.

19. Отжимания

Наименование класса	Мальчики	Девочки
2	8	5
3	10	7
4	10	7

20. Приседания

Наименование класса	Мальчики	Девочки
2	10	8
3	12	10
4	12	10