

Футбол

График-тайминг рабочего времени педагога дополнительного образования Лебедева К.В. на 26.05.2020

| Номер урока | Тема | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Дата, время предоставлены результата | Средства коммуникации | Текущий контроль |
|---|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---|------------------|
| 17.05-17.50 18.00-18.45 1 группа 1 год | 2 защитника против 3 нападающих. 1 защитник против 2 нападающих. | 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) | 29.05.2020 в 15.00 | Социальная сеть Вконтакте www.vk.com/lebedkir22 Электронная почта Lebedev.kirill.1994@gmail.com | отзыв |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | <p>Видео или фото отчет. О проделанной работе.</p> <p>Просмотр видео. С разбором игры 2 защитников против 3 нападающих . https://www.youtube.com/watch?v=DLSFloWPUEU</p> <p>Просмотр видео. С разбором игры 1 защитника против 2 нападающих https://www.youtube.com/watch?v=DX4_YjtrpWo</p> | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|

График-тайминг рабочего времени педагога дополнительного образования Лебедева К.В. на 28.05.2020

| Номер урока | Тема | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Дата, время предоставления 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)</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>Выполнение О.Р.У. самостоятельно (Комплекс О.Р.У. ниже, после таблицы)</p> <p>Упражнения с мячом, поочередно правой и левой ногой (Каждое упражнение 5 кругов, по 10 раз на каждую ногу</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 | 29.05.2020 в 15.00 | <p>Социальная сеть Вконтакте www.vk.com/lebedkir22 Электронная почта Lebedev.kirill.1994@gmail.com</p> | отзыв |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>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. О проделанной работе.</p> <p>Просмотр 1-ого тайма Финал ЧМ 2002 по футболу https://www.youtube.com/watch?v=-BkKRw5YhLk</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

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 вращение 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 толувищем.

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 – Лево́й рукой каса́емся пра́вого носка стопы.
- 2,4 – Пра́вой рукой каса́емся ле́вого 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 |