

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

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

ОДОД футбол 1г.о. 1гр.

Расписание на 2.06.2020

Номер урока	Тема	Формат обучения	Материал для самостоятельной работы	Дата, время предоставлен ия результата	Средства коммуникации	Текущий контроль
10.25-11.10 11.20-12.05 1 группа 1 год	Повторение	Самостоятельная работа (асинхронный)	<p>Беговая разминка, на месте. ( 20 сек задание, 20 сек отдых- шагом)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Спокойным шагом</li> <li>-Ходьба на носках, руки за головой</li> <li>-Ходьба на пятках, за спиной</li> <li>- Ходьба перекатом с пятки, на носок, руки в сторону прямые</li> <li>-Бег</li> <li>-Бег с высоким подниманием бедра</li> <li>-Бег за хлестом голени</li> <li>-Бег с выносом прямых ног вперед</li> <li>-1 приставной шаг влево, 1 вправо</li> <li>-1 с крестный шаг влево, 1 вправо</li> </ul> <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"> <li>-С подошвы на подъем</li> <li>- С подошвы на внутреннюю часть стопы вперед-назад,</li> <li>- С подошвы на внешнюю часть стопы вперед-назад,</li> <li>- С подошвы на внутреннюю часть стопы из стороны в сторону,</li> <li>- С подошвы на внешнюю часть стопы из стороны в сторону</li> <li>- С подошвы на внутреннюю за опорную ногу,</li> </ul> <p>Набивание мяча, в упрощенной форме. 100раз(мяч в руках,сыграв средней частью подъема , вернуть себе в руки)</p> <p>Видеоотчет выполнения упражнений.</p>	3.06.2020 в 15.00	<p>Социальная сеть Вконтакте <a href="http://www.vk.com/lebedkir22">www.vk.com/lebedkir22</a> Электронная почта Lebedev.kirill.1994@gmail.com</p>	отзыв

Расписание на 4.06.2020

Номер урока	Тема	Формат обучения	Материал для самостоятельной работы	Дата, время предоставлен ия результата	Средства коммуникации	Текущий контроль
10.25-11.10 11.20-12.05 2 группа 2 год	Повторение	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) Видеоотчет выполнения упражнений.	05.06.2020 в 15.00	Социальная сеть Вконтакте <a href="http://www.vk.com/lebedkir22">www.vk.com/lebedkir22</a> Электронная почта Lebedev.kirill.1994@gmail.com	отзыв

Расписание на 9.06.2020

Номер урока	Тема	Формат обучения	Материал для самостоятельной работы	Дата, время предоставлен ия результата	Средства коммуникации	Текущий контроль
10.25-11.10 11.20-12.05 1 группа 1 год	Повторение	Самостоятельная работа (асинхронный)	<p>Беговая разминка, на месте. ( 20 сек задание, 20 сек отдых- шагом)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Спокойным шагом</li> <li>-Ходьба на носках, руки за головой</li> <li>-Ходьба на пятках, за спиной</li> <li>- Ходьба перекатом с пятки, на носок, руки в сторону прямые</li> <li>-Бег</li> <li>-Бег с высоким подниманием бедра</li> <li>-Бег за хлестом голени</li> <li>-Бег с выносом прямых ног вперед</li> <li>-1 приставной шаг влево, 1 вправо</li> <li>-1 с крестный шаг влево, 1 вправо</li> </ul> <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"> <li>-С подошвы на подъем</li> <li>- С подошвы на внутреннюю часть стопы вперед-назад,</li> <li>- С подошвы на внешнюю часть стопы вперед-назад,</li> <li>- С подошвы на внутреннюю часть стопы из стороны в сторону,</li> <li>- С подошвы на внешнюю часть стопы из стороны в сторону</li> <li>- С подошвы на внутреннюю за опорную ногу,</li> </ul> <p>Набивание мяча, в упрощенной форме. 100раз(мяч в руках,сыграв средней частью подъема , вернуть себе в руки)</p> <p>Видеоотчет выполнения упражнений.</p>	10.06.2020 в 15.00	<p>Социальная сеть Вконтакте <a href="http://www.vk.com/lebedkir22">www.vk.com/lebedkir22</a></p> <p>Электронная почта Lebedev.kirill.1994@gmail.com</p>	отзыв

Расписание на 11.06.2020

Номер урока	Тема	Формат обучения	Материал для самостоятельной работы	Дата, время предоставлен ия результата	Средства коммуникации	Текущий контроль
10.25-11.10 11.20-12.05 2 группа 2 год	Повторение	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) Видеоотчет выполнения упражнений	12.06.2020 в 15.00	Социальная сеть Вконтакте <a href="http://www.vk.com/lebedkir22">www.vk.com/lebedkir22</a> Электронная почта Lebedev.kirill.1994@gmail.com	отзыв

Расписание на 16.06.2020

Номер урока	Тема	Формат обучения	Материал для самостоятельной работы	Дата, время предоставления результата	Средства коммуникации	Текущий контроль
10.25-11.10 11.20-12.05 1 группа 1 год	Повторение	Самостоятельная работа (асинхронный)	<p>Беговая разминка, на месте. ( 20 сек задание, 20 сек отдых- шагом)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Спокойным шагом</li> <li>-Ходьба на носках, руки за головой</li> <li>-Ходьба на пятках, за спиной</li> <li>- Ходьба перекатом с пятки, на носок, руки в сторону прямые</li> <li>-Бег</li> <li>-Бег с высоким подниманием бедра</li> <li>-Бег за хлестом голени</li> <li>-Бег с выносом прямых ног вперед</li> <li>-1 приставной шаг влево, 1 вправо</li> <li>-1 с крестный шаг влево, 1 вправо</li> </ul> <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"> <li>-С подошвы на подъем</li> <li>- С подошвы на внутреннюю часть стопы вперед-назад,</li> <li>- С подошвы на внешнюю часть стопы вперед-назад,</li> <li>- С подошвы на внутреннюю часть стопы из стороны в сторону,</li> <li>- С подошвы на внешнюю часть стопы из стороны в сторону</li> <li>- С подошвы на внутреннюю за опорную ногу,</li> </ul> <p>Набивание мяча, в упрощенной форме. 100раз(мяч в руках,сыграв средней частью подъема , вернуть себе в руки)</p> <p>Видеоотчет выполнения упражнений.</p>	17.06.2020 в 15.00	<p>Социальная сеть Вконтакте <a href="http://www.vk.com/lebedkir22">www.vk.com/lebedkir22</a> Электронная почта Lebedev.kirill.1994@gmail.com</p>	отзыв

Расписание на 18.06.2020

Номер урока	Тема	Формат обучения	Материал для самостоятельной работы	Дата, время предоставления результата	Средства коммуникации	Текущий контроль
10.25-11.10 11.20-12.05 2 группа 2 год	Повторение	Самостоятельная работа (асинхронный)	<p>Беговая разминка, на месте. ( 20 сек задание, 20 сек отдых- шагом)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Спокойным шагом</li> <li>-Ходьба на носках, руки за головой</li> <li>-Ходьба на пятках, за спиной</li> <li>- Ходьба перекатом с пятки, на носок, руки в сторону прямые</li> <li>-Бег</li> <li>-Бег с высоким подниманием бедра</li> <li>-Бег за хлестом голени</li> <li>-Бег с выносом прямых ног вперед</li> <li>-1 приставной шаг влево, 1 вправо</li> <li>-1 с крестный шаг влево, 1 вправо</li> </ul> <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"> <li>-С подошвы на подъем</li> <li>- С подошвы на внутреннюю часть стопы вперед-назад,</li> <li>- С подошвы на внешнюю часть стопы вперед-назад,</li> <li>- С подошвы на внутреннюю часть стопы из стороны в сторону,</li> <li>- С подошвы на внешнюю часть стопы из стороны в сторону</li> <li>- С подошвы на внутреннюю за опорную ногу,</li> </ul> <p>Набивание мяча, в упрощенной форме. 100раз(мяч в руках,сыграв средней частью подъема , вернуть себе в руки)</p> <p>Видеоотчет выполнения упражнений.</p>	19.06.2020 в 15.00	<p>Социальная сеть Вконтакте <a href="http://www.vk.com/lebedkir22">www.vk.com/lebedkir22</a> Электронная почта Lebedev.kirill.1994@gmail.com</p>	отзыв

Расписание на 23.06.2020

Номер урока	Тема	Формат обучения	Материал для самостоятельной работы	Дата, время предоставления результата	Средства коммуникации	Текущий контроль
10.25-11.10 11.20-12.05 1 группа 1 год	Повторение	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) Видеоотчет выполнения упражнений.	24.06.2020 в 15.00	Социальная сеть Вконтакте <a href="http://www.vk.com/lebedkir22">www.vk.com/lebedkir22</a> Электронная почта Lebedev.kirill.1994@g mail.com	отзыв

Расписание на 25.06.2020

Номер урока	Тема	Формат обучения	Материал для самостоятельной работы	Дата, время предоставления результата	Средства коммуникации	Текущий контроль
10.25-11.10 11.20-12.05 2 группа 2 год	Повторение	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) Видеоотчет выполнения упражнений.	26.06.2020 в 15.00	Социальная сеть Вконтакте <a href="http://www.vk.com/lebedkir22">www.vk.com/lebedkir22</a> 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 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 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 – 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