

Педагог дополнительного образования Алехин А.А. Консультации учащихся (родителей): Понедельник с 16:00 до 17:00 по почте Alehinmfk@mail.ru

Дата проведения занятия	Тема занятия (согласно календарно-тематическому планированию)	Материалы к занятию\ Электронные ресурсы	Контроль	
Среда 15.12.2021	1.ОРУ – Обще развивающие упражнения.	1.1. https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY	При выполнении упражнения вращения головой можно ли делать резкие движения?	
Четверг 16.12.2021		1.2. После зарядки (разминки) можно добавить инвентарь. Дома можно использовать бутылку с водой – 0,5 л. Ставим перед собой бутылку воды и по 20 секунд прыгаем вперед-назад, ноги вместе и также правым и левым боком. Перерыв между подходами 45 секунд		При вращении поясницей нужно ли сильно прогибаться вперед и назад?
Пятница 17.12.2021		1.3. Поставить бутылку с водой на 2-3 метра перед собой, выполняем на месте частоту по 30 секунд. По хлопку рывок до бутылки. Всего должны выполнить 5-8 рывков.		
Суббота 18.12.2021	2. Контроль мяча.	2.1. https://www.youtube.com/channel/UCsTnxKXIJGml2eCgNOyMdHQ	Когда держим носок и пятку на одном уровне, можно ли в таком положении принимать мяч под подошву?	
Понедельник 20.12.2021		3.1. https://www.youtube.com/watch?v=CFCzzG4aYKc Уточнение: родитель катит мяч рукой или ногой ребенку, сначала под правую, затем под левую ногу. Задача ребенка: остановить мяч строго под подошву, вернуть мяч обратно тоже подошвой. Три серии по 15 раз, обеими ногами.		
Вторник 21.12.2021	3. Работа с мячом			