

Педагог дополнительного образования Алехин А.А. Консультации учащихся (родителей): Вторник-Четверг 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 06.05.2020	1.ОРУ – Обще развивающие упражнения.	1.1. https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY	При выполнении упражнения вращения головой можно ли делать резкие движения? При вращении поясницей нужно ли сильно прогибаться вперед и назад?		
Пятница 08.05.2020		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			
Понедельник 11.05.2020					
Среда 13.05.2020		2. Контроль мяча - Работа с мячом.		2.1 https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	1. в движении не надо выполняем на месте.
Пятница 15.05.2020				- упражнение №1 «Горячая картошка» - упражнение №2 «Перебор мяча от одной ноги к другой на месте»	2. стараемся сделать 4 серии по 30 секунд.
Понедельник 18.05.2020	- упражнение №3 «Перекат мяча с пятки на носок» - упражнение №4 «Погладь свой мяч» - упражнение №5 «Поймай зайца» - упражнение №6 «Самый быстрый футболист» - упражнение №7 «Укрощение попрыгунчика» - упражнение №8 «Удержание воздушного шарика вверх» - упражнение №9 «Жонглирование» - упражнение №10 «Катапульта» - можете сделать пирамиду из кубиков, ребенок должен попасть в неё мячом.		3.в движении не надо выполняем на месте, чтоб ребенок чувствовал мяч подошвой.		
			4. стараемся выполнять и правой и левой ногой.		
			5.тут родители проявите смекалку, ребенок должен выбить у вас мяч.		
			6. ребенок должен резко встать и остановить мяч, под подошву.		
			7. на этом внимание не заостряем, ещё рано.		
			8. можно и руками и ногами, желательно чтоб ребенок старался ногами, можете составить ребёнку компанию.		