

Дистанционное обучение в домашних условиях по мини-футболу в спортивно-оздоровительной группе

Ковальчук Павел Витальевич
Группа: Спортивно-оздоровительная

дата	тема	задание	время	Источники информации	оборудование	контроль
понедельник	Удержание мяча	Выполнить упражнение на гибкость, затем упражнение с футбольным мячом правой и левой поочередно.	15:00-16:00	https://www.youtube.com/watch?v=2tBHf7GBRWg упражнение для развития гибкости https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfFjY упражнение для техники владения мячом 20 правой, 20 левой ногой	Спортивная форма, футбольный мяч	Видеоконференция в программе skype
вторник	Упражнение на координацию с мячом	Выполнить ОРУ для разминки, затем упражнение на координацию с мячом	15:00-16:00	https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0 комплекс ОРУ https://www.youtube.com/watch?v=emjllWLbrlA упражнение для координации с мячом 3 повторения	Спортивная форма, футбольный мяч	Видеоконференция в программе skype
среда	Упражнения для укрепления мышц рук и брюшного пресса	Выполнить упражнения для укрепления мышц рук и брюшного пресса	15-00-16-00	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html ору для утренней гимнастики https://www.youtube.com/watch?v=jBKGWiYlK4 упражнение на пресс	Спортивная форма	Видеоконференция в программе skype
четверг	Упражнение	Выполнить	15-00		Спортивная	Видеоконференция

	для контроля мяча	упражнения для контроля мяча	16-00	https://www.youtube.com/watch?v=pI8euO78Vlw комплекс упражнений 3 повторения https://www.youtube.com/watch?v=4qBLiBCO6t8 упражнение на удержание мяча на ноге 4 повторения https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE упражнение для контроля мяча	форма, футбольный мяч	в программе skype
пятница	Упражнение с обводкой мяча вокруг фишек	Выполнить упражнение с обводкой фишек	15-00 16-00	https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0 комплекс ОРУ https://www.youtube.com/watch?v=qZ9A8MrdBCM упражнение с мячом 5 повторений	Спортивная форма, футбольный мяч	Видеоконференция в программе skype
суббота	Упражнение для укрепления мышц и осанки	Выполнить упражнения для укрепления мышц и осанки	15-00 16-00	https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0 комплекс ОРУ https://www.youtube.com/watch?v=u4LS4_W1P1w упражнение на укрепление осанки	Спортивная форма	Видеоконференция в программе skype