

Дистанционное обучение. Отделение Футбол»

С 01 ноября по 15 ноября 2020г.

Занятие №1-3

Тема занятия: «Футбол - средство расширения двигательных навыков ребенка»

1. Посмотрите видеурок по теме занятия по ссылке: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/>
2. Выполнить практическое задание «Одиночное жонглирование» (по возможности)
3. Выполнить тренировочные задания по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/train/262681/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/train/262685/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/train/262686/>
4. Развивать силовые качества

Занятие №4 - 6

Тема занятия: «Футбол»

1. Посмотрите видеурок по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/>
2. Выполнить практическое задание «Жонглирование головой» (по возможности)
3. Выполнить тренировочные задания по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/train/262296/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/train/262297/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/train/262299/>
4. Выполнить упражнения для развития прыгучести (со скакалкой)

Занятие №7-9

Тема занятия: «Тактические действия футболистов»

1.Посмотрите видеоурок по ссылке

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/>

2.Выполнить тренировочные задания по

ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/train/262566/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/train/262567/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/train/262569/>

3. Выполнить упражнения для развития гибкости

Занятие №10--12

Тема занятия: «История возникновения футбола»

1.Посмотрите видеоурок по

ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/>

2.Выполнить тренировочные задания по ссылке

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/train/#191370>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/train/#191373>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/train/#191375>

3.Выполнить игровые упражнения с родителями или другими членами семьи(по возможности)

4. Развивать координационные способности по ссылке:

<https://salda.ws/video.php?id=fYdNjrfUs6M>