**ПЛАН**

**дистанционной формы обучения обучающихся**

**детского объединения «Футбол - Лэнд»**

**с 29 января по 28 февраля 2022 г.**

**(педагог дополнительного образования –Ваврушко Дмитрий Олегович)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Всего часов** | **Форма работы** | **Результаты контроля** Результаты о проделанной работе обучающихся размещаются в группе WhatsApp |
| 29.01.2022 | Техника ведения мяча. | 2 | <https://youtu.be/BGvE0YMpIEk>       <https://youtu.be/2kBofSq29lY>1. Бег на месте 6 минут ( или скакалка).
2. Растяжка 5 минут
3. Отжимания 5х20 ( отдых между подходами 1 минута).
4. Частота на месте 5 подхода по 30 секунд ( отдых между подходами 20 секунд).
5. Планка 3 подхода по 30 секунд ( отдых после каждого подхода 20 секунд).
6. Упор приседа упор лежа 3 подхода по 30 секунд ( отдых после каждого подхода 30 секунд).
7. Растяжка на все тело со шпагатом 15 минут
 | Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия: - выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленныхпедагогу в электронном виде (WhatsApp). |
| 31.01.2022 | Техника защитных действий. | 2 | <https://youtu.be/OXN3lgOGaxs>    1. Бег на месте 6 минут ( или скакалка).
2. Растяжка 5 минут
3. Отжимания 5х20 ( отдых между подходами 1 минута).
4. Частота на месте 5 подхода по 30 секунд ( отдых между подходами 20 секунд).
5. Планка 3 подхода по 30 секунд ( отдых после каждого подхода 20 секунд).
6. Упор приседа упор лежа 3 подхода по 30 секунд ( отдых после каждого подхода 30 секунд).
7. Растяжка на все тело со шпагатом 15 минут

    | Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия:  |
| 05.02.2022 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. | 2 | <https://youtu.be/_qAe-D0qOUs>     1. Бег на месте 6 минут ( или скакалка).
2. Растяжка 5 минут
3. Отжимания 5х20 ( отдых между подходами 1 минута).
4. Частота на месте 5 подхода по 30 секунд ( отдых между подходами 20 секунд).
5. Планка 3 подхода по 30 секунд ( отдых после каждого подхода 20 секунд).
6. Упор приседа упор лежа 3 подхода по 30 секунд ( отдых после каждого подхода 30 секунд).
7. Растяжка на все тело со шпагатом 15 минут

    | - выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных |
| 07.02.2022 | Обманные движения (финты). | 2 | <https://youtu.be/ClfISyt6dBM>         <https://youtu.be/rcTQ8URWw3M>   1. Спокойный 6 минутный бег .
2. Растяжка 4 минуты
3. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую. Сделали 10 перекладываний и сразу продвинулись вперед на два метра перекладывая мяч с правой на левую, сделали там 10 перекладываний и вернулись назад. Работаем 5 минут( отдых 1 минуту). Потом повторить только двигаясь вперед правым боком, а назад левым (5 минут).
4. Выполняем на месте Перекат остановка перекат остановка 30 секунд затем ведем мяч вперед прямым подъемом на 2-3-4 метра к футболке ,тапочку не важно. Обводим тапочек правой ногой внешней стороной стопы и возвращаемся обратно ( следующий раз ведем мяч левой ногой). Выполняем 5 минут. 1 минута отдыха
5. 100 перекатов подошвой на месте ( 10 перекатов сделали и сразу обвели тапочек левой ногой щеткой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
6. 100 разворотов на месте ( 10 разворотов сделали и сразу обвели тапочек щеткой правой ногой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
7. 2 подхода по 30 пресс
8. 2 подхода по 30 отжиманий

Растяжка. | педагогу в электронном виде (WhatsApp). |
| 12.02.2022 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. | 2 | <https://youtu.be/RnNRBjnfa-E>    1. Спокойный 6 минутный бег .
2. Растяжка 4 минуты
3. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую. Сделали 10 перекладываний и сразу продвинулись вперед на два метра перекладывая мяч с правой на левую, сделали там 10 перекладываний и вернулись назад. Работаем 5 минут( отдых 1 минуту). Потом повторить только двигаясь вперед правым боком, а назад левым (5 минут).
4. Выполняем на месте Перекат остановка перекат остановка 30 секунд затем ведем мяч вперед прямым подъемом на 2-3-4 метра к футболке ,тапочку не важно. Обводим тапочек правой ногой внешней стороной стопы и возвращаемся обратно ( следующий раз ведем мяч левой ногой). Выполняем 5 минут. 1 минута отдыха
5. 100 перекатов подошвой на месте ( 10 перекатов сделали и сразу обвели тапочек левой ногой щеткой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
6. 100 разворотов на месте ( 10 разворотов сделали и сразу обвели тапочек щеткой правой ногой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
7. 2 подхода по 30 пресс
8. 2 подхода по 30 отжиманий

Растяжка. | Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия:  |
| 14.02.2022 | Техника ведения мяча. | 2 | <https://youtu.be/OnkvZxUhFNo> 1. Спокойный 6 минутный бег .
2. Растяжка 4 минуты
3. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую. Сделали 10 перекладываний и сразу продвинулись вперед на два метра перекладывая мяч с правой на левую, сделали там 10 перекладываний и вернулись назад. Работаем 5 минут( отдых 1 минуту). Потом повторить только двигаясь вперед правым боком, а назад левым (5 минут).
4. Выполняем на месте Перекат остановка перекат остановка 30 секунд затем ведем мяч вперед прямым подъемом на 2-3-4 метра к футболке ,тапочку не важно. Обводим тапочек правой ногой внешней стороной стопы и возвращаемся обратно ( следующий раз ведем мяч левой ногой). Выполняем 5 минут. 1 минута отдыха
5. 100 перекатов подошвой на месте ( 10 перекатов сделали и сразу обвели тапочек левой ногой щеткой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
6. 100 разворотов на месте ( 10 разворотов сделали и сразу обвели тапочек щеткой правой ногой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
7. 2 подхода по 30 пресс
8. 2 подхода по 30 отжиманий

Растяжка. | - выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных |
| 19.02.2022 | Техника защитных действий. | 2 | <https://youtu.be/lRHUfiwBZ7Y>    1. Спокойный 6 минутный бег .
2. Растяжка 4 минуты
3. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую. Сделали 10 перекладываний и сразу продвинулись вперед на два метра перекладывая мяч с правой на левую, сделали там 10 перекладываний и вернулись назад. Работаем 5 минут( отдых 1 минуту). Потом повторить только двигаясь вперед правым боком, а назад левым (5 минут).
4. Выполняем на месте Перекат остановка перекат остановка 30 секунд затем ведем мяч вперед прямым подъемом на 2-3-4 метра к футболке ,тапочку не важно. Обводим тапочек правой ногой внешней стороной стопы и возвращаемся обратно ( следующий раз ведем мяч левой ногой). Выполняем 5 минут. 1 минута отдыха
5. 100 перекатов подошвой на месте ( 10 перекатов сделали и сразу обвели тапочек левой ногой щеткой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
6. 100 разворотов на месте ( 10 разворотов сделали и сразу обвели тапочек щеткой правой ногой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
7. 2 подхода по 30 пресс
8. 2 подхода по 30 отжиманий

Растяжка.       | педагогу в электронном виде (WhatsApp). |
| 21.02.2022 | Отбор мяча подкатом. | 2 | <https://youtu.be/huR5xPLVOFQ>     1. Спокойный 6 минутный бег .
2. Растяжка 4 минуты
3. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую. Сделали 10 перекладываний и сразу продвинулись вперед на два метра перекладывая мяч с правой на левую, сделали там 10 перекладываний и вернулись назад. Работаем 5 минут( отдых 1 минуту). Потом повторить только двигаясь вперед правым боком, а назад левым (5 минут).
4. Выполняем на месте Перекат остановка перекат остановка 30 секунд затем ведем мяч вперед прямым подъемом на 2-3-4 метра к футболке ,тапочку не важно. Обводим тапочек правой ногой внешней стороной стопы и возвращаемся обратно ( следующий раз ведем мяч левой ногой). Выполняем 5 минут. 1 минута отдыха
5. 100 перекатов подошвой на месте ( 10 перекатов сделали и сразу обвели тапочек левой ногой щеткой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
6. 100 разворотов на месте ( 10 разворотов сделали и сразу обвели тапочек щеткой правой ногой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
7. 2 подхода по 30 пресс
8. 2 подхода по 30 отжиманий

Растяжка.  | Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия:  |
| 26.02.2022 | Финт уходом. | 2 | <https://youtu.be/D2g6Ox8HPMQ>1. Спокойный 6 минутный бег .
2. Растяжка 4 минуты
3. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую. Сделали 10 перекладываний и сразу продвинулись вперед на два метра перекладывая мяч с правой на левую, сделали там 10 перекладываний и вернулись назад. Работаем 5 минут( отдых 1 минуту). Потом повторить только двигаясь вперед правым боком, а назад левым (5 минут).
4. Выполняем на месте Перекат остановка перекат остановка 30 секунд затем ведем мяч вперед прямым подъемом на 2-3-4 метра к футболке ,тапочку не важно. Обводим тапочек правой ногой внешней стороной стопы и возвращаемся обратно ( следующий раз ведем мяч левой ногой). Выполняем 5 минут. 1 минута отдыха
5. 100 перекатов подошвой на месте ( 10 перекатов сделали и сразу обвели тапочек левой ногой щеткой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
6. 100 разворотов на месте ( 10 разворотов сделали и сразу обвели тапочек щеткой правой ногой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
7. 2 подхода по 30 пресс
8. 2 подхода по 30 отжиманий

Растяжка. | - выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных |
| 28.02.2022 | Финт ударом. | 2 | <https://youtu.be/Mlht7RTr-uE>1. Спокойный 6 минутный бег .
2. Растяжка 4 минуты
3. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую. Сделали 10 перекладываний и сразу продвинулись вперед на два метра перекладывая мяч с правой на левую, сделали там 10 перекладываний и вернулись назад. Работаем 5 минут( отдых 1 минуту). Потом повторить только двигаясь вперед правым боком, а назад левым (5 минут).
4. Выполняем на месте Перекат остановка перекат остановка 30 секунд затем ведем мяч вперед прямым подъемом на 2-3-4 метра к футболке ,тапочку не важно. Обводим тапочек правой ногой внешней стороной стопы и возвращаемся обратно ( следующий раз ведем мяч левой ногой). Выполняем 5 минут. 1 минута отдыха
5. 100 перекатов подошвой на месте ( 10 перекатов сделали и сразу обвели тапочек левой ногой щеткой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
6. 100 разворотов на месте ( 10 разворотов сделали и сразу обвели тапочек щеткой правой ногой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
7. 2 подхода по 30 пресс
8. 2 подхода по 30 отжиманий

Растяжка. | педагогу в электронном виде (WhatsApp). |