

Расписание занятий для дистанционного обучения учащихся СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ с. Шигоны.

| Дата       | Тренер-преподаватель | Вид спорта      | Группа | Время проведения занятия       | Тема занятия  | Используемый ресурс для изучения материала  | Используемый ресурс для выполнения домашнего задания  | Комментарий к занятию                           | Интернет – платформа педагога для консультаций |
|------------|----------------------|-----------------|--------|--------------------------------|---|---|---|---|--|
| 20.04.2020 | Савельев В.М.        | Футбол          | 2      | 16.25 – 17.05<br>17.15 – 17.35 | 5 способов тренироваться дома/карантин, футбол            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY">https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY</a> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY">https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY</a> | Выполнить первый, второй комплекс упражнений    | Viber  |
| 20.04.2020 | Кичамасов С.А.       | Футбол          | 1      | 18.00 – 18.40                  | 5 способов тренироваться дома/карантин, футбол            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY">https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY</a> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY">https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY</a> | Выполнить первый, второй комплекс упражнений    | Viber  |
| 20.04.2020 | Ганин Н.П.           | Футбол          | 1      | 14.40 – 15.25<br>15.30 - 16.10 | 5 способов тренироваться дома/карантин, футбол            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY">https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY</a> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY">https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY</a> | Выполнить третий, четвертый комплекс упражнений | Viber  |
| 20.04.2020 | Ганин Н.П.           | Футбол          | 2      | 16.20 – 17.00<br>17.10 - 17.50 | 5 способов тренироваться дома/карантин, футбол            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY">https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY</a> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY">https://www.youtube.com/watch?v=2kBoFSq29IY</a> | Выполнить третий, четвертый комплекс упражнений | Viber  |
| 20.04.2020 | Щипитков А.В.        | Легкая атлетика | 1      | 16.00 – 16.40<br>16.50 – 17.30 | Просмотр видеоматериала «Лёгкая атлетика. Прыжки в длину» | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ulqkSwQ2yx8">https://www.youtube.com/watch?v=ulqkSwQ2yx8</a> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ulqkSwQ2yx8">https://www.youtube.com/watch?v=ulqkSwQ2yx8</a> | Прислать реферат на почту тренера-преподавателя | Viber  |

|            |                |                 |   |                                |   |   |   |  |       |
|------------|----------------|-----------------|---|--------------------------------|---|---|---|--|-------|
| 20.04.2020 | Белов Н.А.     | Легкая атлетика | 1 | 16.00 – 16.40<br>16.50 – 17.30 | Просмотр видеоматериала «Лёгкая атлетика. Прыжки в длину» | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ulqkSwQ2yx8">https://www.youtube.com/watch?v=ulqkSwQ2yx8</a> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ulqkSwQ2yx8">https://www.youtube.com/watch?v=ulqkSwQ2yx8</a> | Прислать реферат на почту тренера-преподавателя  | Viber |
| 20.04.2020 | Щербаков А.А.  | Баскетбол       | 1 | 16.00 – 16.40<br>16.50 – 17.30 | Изучить структуру сайта «КЭС-Баскет»                      | <a href="https://kes-basket.ru/">https://kes-basket.ru/</a>   | <a href="https://kes-basket.ru/">https://kes-basket.ru/</a>   | Посмотреть предыдущих чемпионов, кол-во команд, принявших участие, найти заявку своей команды. | Viber |
| 20.04.2020 | Щербаков А.А.  | Баскетбол       | 1 | 16.50 – 17.20<br>17.30 – 18.00 | Изучить структуру сайта «КЭС-Баскет»                      | <a href="https://kes-basket.ru/">https://kes-basket.ru/</a>   | <a href="https://kes-basket.ru/">https://kes-basket.ru/</a>   | Посмотреть предыдущих чемпионов, кол-во команд, принявших участие, найти заявку своей команды. | Viber |
| 20.04.2020 | Прокофьев П.В. | Баскетбол       | 1 | 16.45 – 17.25<br>17.35 – 18.15 | Пройти баскетбольную викторину на сайте                   | <a href="https://pandarina.com/viktorina/basketball">https://pandarina.com/viktorina/basketball</a>   | <a href="https://pandarina.com/viktorina/basketball">https://pandarina.com/viktorina/basketball</a>   | Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя  | Viber |
| 20.04.2020 | Прокофьев П.В. | Баскетбол       | 2 | 18.30 – 19.10<br>19.20 – 20.00 | Пройти баскетбольную викторину на сайте                   | <a href="https://pandarina.com/viktorina/basketball">https://pandarina.com/viktorina/basketball</a>   | <a href="https://pandarina.com/viktorina/basketball">https://pandarina.com/viktorina/basketball</a>   | Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя  | Viber |
| 20.04.2020 | Терехина Л.А.  | Баскетбол       | 1 | 17.15 – 17.55<br>18.05 – 18.45 | Изучить структуру сайта «КЭС-Баскет»                      | <a href="https://kes-basket.ru/">https://kes-basket.ru/</a>   | <a href="https://kes-basket.ru/">https://kes-basket.ru/</a>   | Посмотреть предыдущих чемпионов, кол-во команд, принявших участие, найти заявку своей команды. | Viber |

|            |                  |           |   |                                |   |   |   |  |       |
|------------|------------------|-----------|---|--------------------------------|---|---|---|--|-------|
| 20.04.2020 | Захаров А.С.     | Баскетбол | 1 | 16.00 – 16.40<br>16.50 – 17.30 | Изучить структуру сайта «КЭС-Баскет»                    | <a href="https://kes-basket.ru/">https://kes-basket.ru/</a>   | <a href="https://kes-basket.ru/">https://kes-basket.ru/</a>   | Посмотреть предыдущих чемпионов, кол-во команд, принявших участие, найти заявку своей команды. | Viber |
| 20.04.2020 | Сайфуллина С.Е.  | Волейбол  | 1 | 15.00 – 15.40                  | Просмотр матча «Волейбольной Лиги Наций 2019» (мужчины) | <a href="https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha">https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha</a> | <a href="https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha">https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha</a> | Провести анализ игры, Составить краткий реферата   | Viber |
| 20.04.2020 | Хрисанфова Е.Е.  | Волейбол  | 2 | 17.00 – 17.40<br>17.50 – 18.30 | Просмотр матча «Волейбольной Лиги Наций 2019» (мужчины) | <a href="https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha">https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha</a> | <a href="https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha">https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha</a> | Провести анализ игры, Составить краткий реферата   | Viber |
| 20.04.2020 | Соколовский В.И. | Волейбол  | 2 | 18.30 – 19.10<br>19.20 – 20.00 | Просмотр матча «Волейбольной Лиги Наций 2019» (мужчины) | <a href="https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha">https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha</a> | <a href="https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha">https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha</a> | Провести анализ игры, Составить краткий реферата   | Viber |

**Для тех у кого нет интернета. Универсальный комплекс общеразвивающих упражнений**

|  |  |  |                            |
|--|--|--|----------------------------|
| Проводить комплекс по ОФП согласно расписанию (выше)             | <u>Разминка (10 мин.)</u>  | Ходьба на месте, бег на месте. Прыжки со скакалкой. Круговые движения руками   | Связь по сотовому телефону |
|  | <u>Основная часть (20-30 мин.)</u>                               |  |                            |
|  | 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа:                       | до 10 лет – 10 раз, 10-12 лет – 15 раз, 13-14 лет – 20 раз, 15-16 лет – 25 раз, 17-18 лет – 30 раз. 3 подхода  |                            |
|  | 2) приседания:   | до 10 лет – 15 раз, 10-12 лет – 20 раз, 13-14 лет – 25 раз, 15-16 лет – 30 раз, 17-18 лет – 35 раз. 3 подхода  |                            |
|  | 3) прыжки вверх из положения в упоре сидя на максимальную высоту | 3 подхода по 12 прыжков.   |                            |
| 4) сгибание и разгибание туловищу лежа на спине, руки за голову. | 1 подход (макс. кол-во раз)                                      |  |                            |
|  | <u>Заключительная часть (10 мин.)</u>                            | Упражнения на развитие гибкости. Наклоны вперед. Выпады вперед, поочередно правой, левой. Наклоны вперед стоя, руки на поясе поочередно вправо, влево. |                            |