

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
21.04.2020	Ташлинцев В.В.	Футбол	1	16.40 – 17.20 17.30 – 18.10	5 способов тренироваться дома/карантин, футбол	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	Выполнить первый, второй комплекс упражнений	Viber
21.04.2020	Ташлинцев В.В.	Футбол	2	18.20 – 19.00 19.10 – 19.50	5 способов тренироваться дома/карантин, футбол	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	Выполнить первый, второй комплекс упражнений	Viber
21.04.2020	Савельев В.М.	Футбол	3	17.15 – 17.55 18.05 – 18.45	5 способов тренироваться дома/карантин, футбол	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	Выполнить первый, второй комплекс упражнений	Viber
21.04.2020	Шишонков А.С.	Футбол	1	16.00 – 16.40 17:00-17.40	5 способов тренироваться дома/карантин, футбол	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	Выполнить первый, второй комплекс упражнений	Viber
21.04.2020	Щепетов А.Ю.	Баскетбол	1	16.20-17.00 17.10-17.50	Видеоурок «как делать передачи в баскетболе»	https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc	https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc	Провести тренировку в домашних условиях	Viber
21.04.2020	Щепетов А.Ю.	Баскетбол	2	18.00-18.40 18.50-19.30	Видеоурок «как делать передачи в баскетболе»	https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc	https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc	Провести тренировку в домашних условиях	Viber
21.04.2020	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	1	17.00-17.40 17.50-18.30	Видеоурок «как делать передачи в баскетболе»	https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc	https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc	Провести тренировку в домашних условиях	Viber

21.04.2020	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	2	18.45-19.25	Провести тренировку по СФП 3,4 задания по видеоматериалу	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя.	Viber
21.04.2020	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Просмотр видеурока «ОФП и СФП в волейболе»	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя.	Viber
21.04.2020	Козлов В.А.	Волейбол	1	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	Просмотр видеурока «ОФП и СФП в волейболе»	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя.	Viber
21.04.2020	Храмушев С.В.	Волейбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Просмотр матча «Волейбольной Лиги Наций 2019» (мужчины)	https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo/NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha	https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo/NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha	Провести анализ игры, Составить краткий реферата	Viber
21.04.2020	Миронов Е.Г.	Волейбол	1	17.15 – 17.55 18.05 – 18.45	Просмотр матча «Волейбольной Лиги Наций 2019» (мужчины)	https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo/NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha	https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo/NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha	Провести анализ игры, Составить краткий реферата	Viber
21.04.2020	Ляуш О.Н	Волейбол	1	16.45 – 17.25 17.35 – 18.15	Просмотр матча «Волейбольной Лиги Наций 2019» (мужчины)	https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo/NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha	https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo/NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha	Провести анализ игры, Составить краткий реферата	Viber
21.04.2020	Ляуш О.Н	Волейбол	2	18.30 – 19.10 19.20 – 20.00	Просмотр матча «Волейбольной Лиги Наций 2019» (мужчины)	https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo/NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha	https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo/NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha	Провести анализ игры, Составить краткий реферата	Viber

21.04.2020	Соколовский В.И.	Волейбол	1	16.20 – 17.00 17.10 – 17.50	Просмотр матча «Волейбольной Лиги Наций 2019» (мужчины)	https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NII032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha	https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NII032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha	Провести анализ игры, Составить краткий реферата	Viber
21.04.2020	Сайфуллина С.Е.	Волейбол	2	15.00 – 15.40 15.50 – 16.30	Просмотр матча «Волейбольной Лиги Наций 2019» (мужчины)	https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NII032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha	https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NII032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha	Провести анализ игры, Составить краткий реферат	Viber
21.04.2020	Щипитков А.В.	Л./атлетика	2	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Просмотр видеоматериала «Лёгкая атлетика. Прыжки в длину»	https://www.youtube.com/watch?v=ulqkSwQ2yx8	https://www.youtube.com/watch?v=ulqkSwQ2yx8	Сделать анализ, составить краткий реферат	Viber
21.04.2020	Белов Н.А.	Л./атлетика	2	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Просмотр видеоматериала «Лёгкая атлетика. Прыжки в длину»	https://www.youtube.com/watch?v=ulqkSwQ2yx8	https://www.youtube.com/watch?v=ulqkSwQ2yx8	Сделать анализ, составить краткий реферат	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.		