

**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
24.04.2020	Щербаков А.А.	Баскетбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Обучение дриблингу в баскетболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8">https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8">https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8</a>	По возможности провести тренировку в домашних условиях	Viber
24.04.2020	Щербаков А.А.	Баскетбол	2	17.40 – 18.20 18.30 – 18.50	Обучение дриблингу в баскетболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8">https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8">https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8</a>	По возможности провести тренировку в домашних условиях	Viber
24.04.2020	Терехина Л.А.	Баскетбол	1	16.20 – 17.00 17.10 – 17.30	Обучение дриблингу в баскетболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8">https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8">https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8</a>	По возможности провести тренировку в домашних условиях	Viber
24.04.2020	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	3	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	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>	Прислать краткий анализ на почту тренера-преподавателя	Viber
24.04.2020	Глухов М.А.	Волейбол	1	18.00 – 18.40 19.00 – 19.20	Волейбол. Обучение нападающему удару, пошаговое руководство.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28">https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28">https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28</a>	По возможности провести тренировку в домашних условиях	Viber

24.04.2020	Козлов В.А.	Волейбол	2	17.30 – 18.10 18.20 – 18.40	Волейбол. Обучение нападающему удару, пошаговое руководство.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28">https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28">https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28</a>	По возможности провести тренировку в домашних условиях	Viber
24.04.2020	Еремина Т.В.	Волейбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Просмотр матча «Волейбольной Лиги Наций 2019» (мужчины)	<a href="https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NII032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha">https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NII032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha</a>	<a href="https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NII032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha">https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NII032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha</a>	Прислать краткий анализ на почту тренера-преподавателя	Viber
24.04.2020	Еремина Т.В.	Волейбол	2	17.45 – 18.25 18.35 – 19.15	Просмотр матча «Волейбольной Лиги Наций 2019» (мужчины)	<a href="https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NII032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha">https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NII032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha</a>	<a href="https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NII032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha">https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NII032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha</a>	Прислать краткий анализ на почту тренера-преподавателя	Viber
24.04.2020	Сайфуллина С.Е.	Волейбол	1	15.00 – 15.40 15.50 – 16.10	Волейбол. Обучение нападающему удару, пошаговое руководство.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28">https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28">https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28</a>	По возможности провести тренировку в домашних условиях	Viber
24.04.2020	Савельев В.М.	Футбол	1	17.30 – 18.10 18.20 – 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 третий, четвертый комплекс упражнений	Viber
24.04.2020	Савельев В.М.	Футбол	2	15.45 – 16.25 16.35 – 17.15	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
24.04.2020	Кичамасов С.А.	Футбол	1	18.00 – 18.40 18.50 – 19.10	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

24.04.2020	Ганин Н.П.	Футбол	1	14.40 – 15.25 15.30 - 16.10	Прием мяча грудью	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zlwf2RVm5HU">https://www.youtube.com/watch?v=zlwf2RVm5HU</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zlwf2RVm5HU">https://www.youtube.com/watch?v=zlwf2RVm5HU</a>	По возможности провести тренировку в домашних условиях	Viber
24.04.2020	Ганин Н.П.	Футбол	2	16.20 – 17.00 17.10 - 17.50	Прием мяча грудью	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zlwf2RVm5HU">https://www.youtube.com/watch?v=zlwf2RVm5HU</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zlwf2RVm5HU">https://www.youtube.com/watch?v=zlwf2RVm5HU</a>	По возможности провести тренировку в домашних условиях	Viber
24.04.2020	Ярыгина Л.В.	Легкая атлетика	1	17.00 – 17.40 17.50 – 18.30	Просмотр видеоматериала «Самые новые рекорды мира в лёгкой атлетике»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XM6Oyews1vg">https://www.youtube.com/watch?v=XM6Oyews1vg</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XM6Oyews1vg">https://www.youtube.com/watch?v=XM6Oyews1vg</a>	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	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.	