

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
27.04.2020	Савельев В.М.	Футбол	2	16.25 – 17.05 17.15 – 17.35	5 способов тренироваться дома/карантин, футбол	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	Выполнить пятый комплекс упражнений	Viber
27.04.2020	Кичамасов С.А.	Футбол	1	18.00 – 18.40	5 способов тренироваться дома/карантин, футбол	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	Выполнить пятый комплекс упражнений	Viber
27.04.2020	Ганин Н.П.	Футбол	1	14.40 – 15.25 15.30 - 16.10	Обучение крученому удару	https://www.youtube.com/watch?v=NWGXKNwy8pg	https://www.youtube.com/watch?v=NWGXKNwy8pg	Запомнить технику и попробовать выполнить дома	Viber
27.04.2020	Ганин Н.П.	Футбол	2	16.20 – 17.00 17.10 - 17.50	Обучение крученому удару	https://www.youtube.com/watch?v=NWGXKNwy8pg	https://www.youtube.com/watch?v=NWGXKNwy8pg	Запомнить технику и попробовать выполнить дома	Viber
27.04.2020	Щипитков А.В.	Легкая атлетика	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Прыжки в длину с места. Техника выполнения.	https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA	https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA	Запомнить технику, выполнить в домашних условиях	Viber

27.04.2020	Белов Н.А.	Легкая атлетика	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Прыжки в длину с места. Техника выполнения.	https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA	https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA	Запомнить технику, выполнить в домашних условиях	Viber
27.04.2020	Щербаков А.А.	Баскетбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	3 эффективных способа обыграть защитника	https://www.youtube.com/watch?v=KPUSHC0FETO	https://www.youtube.com/watch?v=KPUSHC0FETO	Запомнить технику и пробовать выполнить дома	Viber
27.04.2020 27.04.2020	Щербаков А.А.	Баскетбол	1	16.50 – 17.20 17.30 – 18.00	3 эффективных способа обыграть защитника	https://www.youtube.com/watch?v=KPUSHC0FETO	https://www.youtube.com/watch?v=KPUSHC0FETO	Запомнить технику и пробовать выполнить дома	Viber
27.04.2020	Прокофьев П.В.	Баскетбол	1	16.45 – 17.25 17.35 – 18.15	Изучить структуру сайта «КЭС-Баскет»	https://kes-basket.ru/	https://kes-basket.ru/	Посмотреть предыдущих чемпионов, кол-во команд, принявших участие, найти заявку своей команды.	Viber
27.04.2020	Прокофьев П.В.	Баскетбол	2	18.30 – 19.10 19.20 – 20.00	Изучить структуру сайта «КЭС-Баскет»	https://kes-basket.ru/	https://kes-basket.ru/	Посмотреть предыдущих чемпионов, кол-во команд, принявших участие, найти заявку своей команды.	Viber
27.04.2020	Терехина Л.А.	Баскетбол	1	17.15 – 17.55 18.05 – 18.45	Обучение дриблингу в баскетболе	https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8	https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8	Запомнить технику и пробовать выполнить дома	Viber
27.04.2020	Захаров А.С.	Баскетбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Обучение дриблингу в баскетболе	https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8	https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8	Запомнить технику и пробовать выполнить дома	Viber

27.04.2020	Сайфуллина С.Е.	Волейбол	1	15.00 – 15.40	Обучение нападающему удару. Пошаговое руководство для начинающих	https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28	https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28	Составить краткий реферата	Viber
27.04.2020	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	2	17.00 – 17.40 17.50 – 18.30	Обучение нападающему удару. Пошаговое руководство для начинающих	https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28	https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28	Составить краткий реферата	Viber
27.04.2020	Соколовский В.И.	Волейбол	2	18.30 – 19.10 19.20 – 20.00	Обучение нападающему удару. Пошаговое руководство для начинающих	https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28	https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28	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.		