

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	Комментарий к занятию	Интернет – платформа педагога для консультации
10.02.2022	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	1	17.00 – 17.30 17.50 – 18.10	Как обыграть защитника? Уход с места в баскетболе.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=9jd9LIBwcn8	Выполнить в домашних условиях.	Skype
10.02.2022	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	2	18.45 – 19.15	Как обыграть защитника? Уход с места в баскетболе.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=9jd9LIBwcn8	Выполнить в домашних условиях.	Skype
10.02.2022	Козлов В.А.	Волейбол	1	17.30 – 18.00 18.20 – 18.40	Мастер-класс. Как правильно пасовать в волейболе.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg	Выполнить в домашних условиях.	Skype
10.02.2022	Миронов Е.Г.	Волейбол	1	17.15 – 17.45 18.05 – 18.25	Мастер-класс. Как правильно пасовать в волейболе.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg	Выполнить в домашних условиях.	Skype
10.02.2022	Соколовский В.И.	Волейбол	1	16.20 – 16.50 17.10 – 17.30	Мастер-класс. Как правильно пасовать в волейболе.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg	Выполнить в домашних условиях.	Skype
10.02.2022	Савельев В.М.	Футбол	2	17.15 – 17.45 18.05 – 18.35	Супер упражнения для футболиста в домашних условиях! Как стать сильнее и выносливее!	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=8jRJkwEz6JQ&t=171s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
10.02.2022	Шишонков А.С.	Футбол	2	16.00 – 16.30 17:00 – 17.30	Супер упражнения для футболиста в домашних условиях! Как	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=8jRJkwEz6JQ&t=171s	Выполнить в домашних условиях.	Skype

					стать сильнее и выносливее!			
10.02.2022	Ташлинцев В.В.	Футбол	1	16.40 – 17.10 17.30 – 17.50	Супер упражнения для футболиста в домашних условиях! Как стать сильнее и выносливее!	Онлайн - занятие (Skype) В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=8jRJkwEz6JQ&t=171s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
10.02.2022	Ташлинцев В.В.	Футбол	2	18.00 – 18.30 18.50 – 19.10	Супер упражнения для футболиста в домашних условиях! Как стать сильнее и выносливее!	Онлайн - занятие (Skype) В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=8jRJkwEz6JQ&t=171s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
10.02.2022	Щипитков А.В.	Легкая атлетика	2	16.00 – 16.30 16.50 – 17.10	Лёгкая атлетика в домашних условиях.	Онлайн - занятие (Skype) В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yFs&t=2s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
10.02.2022	Белов Н.А.	Легкая атлетика	2	16.00 – 16.30 16.50 – 17.10	Лёгкая атлетика в домашних условиях.	Онлайн - занятие (Skype) В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yFs&t=2s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
10.02.2022	Кибисев А.В.	Хоккей	1	15.30 – 16.00 16.20 – 16.40	Интервальные тренировки для хоккеистов. Обманный дриблинг. По финтим дома и на улице.	Онлайн - занятие (Skype) В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=7UTvd5y7JZk	Выполнить в домашних условиях.	Skype
10.02.2022	Кибисев А.В.	Хоккей	2	16.50 – 17.20 17.40 – 18.00	Интервальные тренировки для хоккеистов. Обманный дриблинг. По финтим дома и на улице.	Онлайн - занятие (Skype) В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=7UTvd5y7JZk	Выполнить в домашних условиях.	Skype

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.	