

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 консультаций
11.02.2022	Щербаков А.А.	Баскетбол	1	16.00 – 16.30 16.50 – 17.10	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=9jd9LlBwcn8	Выполнить в домашних условиях.	Skype
11.02.2022	Щербаков А.А.	Баскетбол	2	17.20 – 17.50	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=9jd9LlBwcn8	Выполнить в домашних условиях.	Skype
11.02.2022	Захаров А.С.	Баскетбол	1	15.00 – 15.30 15.50 – 16.20	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=9jd9LlBwcn8	Выполнить в домашних условиях.	Skype
11.02.2022	Захаров А.С.	Баскетбол	2	16.40 – 17.10 17.30 – 18.00	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=9jd9LlBwcn8	Выполнить в домашних условиях.	Skype
11.02.2022	Щепетов А.Ю.	Баскетбол	1	15.30 – 16.00 16.20 – 16.50	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=9jd9LlBwcn8	Выполнить в домашних условиях.	Skype
11.02.2022	Щепетов А.Ю.	Баскетбол	2	17.10 – 17.40 18.00 – 18.30	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=9jd9LlBwcn8	Выполнить в домашних условиях.	Skype
11.02.2022	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	3	18.00 – 18.30 18.50 – 19.20	Базовые упражнения для пасующих. Просто, тяжело, эффективно.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=a7omJ6cRG8Y	Выполнить в домашних условиях.	Skype
11.02.2022	Глухов М.А.	Волейбол	1	18.00 – 18.30 19.00 – 19.20	Базовые упражнения для пасующих. Просто, тяжело,	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:	Выполнить в домашних условиях.	Skype

					эффективно.	https://www.youtube.com/watch?v=a7omJ6cRG8Y		
11.02.2022	Козлов В.А.	Волейбол	2	17.30 – 18.00 18.20 – 18.40	Базовые упражнения для пасующих. Просто, тяжело, эффективно.	https://www.youtube.com/watch?v=a7omJ6cRG8Y	Выполнить в домашних условиях.	Skype
11.02.2022	Еремина Т.В.	Волейбол	1	16.00 – 16.30 16.50 – 17.20	Базовые упражнения для пасующих. Просто, тяжело, эффективно.	Онлайн - занятие (Skype) В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=a7omJ6cRG8Y	Выполнить в домашних условиях.	Skype
11.02.2022	Еремина Т.В.	Волейбол	2	17.45 – 18.15 18.35 – 19.05	Базовые упражнения для пасующих. Просто, тяжело, эффективно.	Онлайн - занятие (Skype) В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=a7omJ6cRG8Y	Выполнить в домашних условиях.	Skype
11.02.2022	Зиновьев Д.В.	Футбол	2	16.25 – 16.50 17.15 – 17.35	Развитие координационных способностей футболистов.	Онлайн - занятие (Skype) В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=D0peokzs64c	Выполнить в домашних условиях.	Skype
11.02.2022	Савельев В.М.	Футбол	1	17.50 – 18.20 18.40 – 19.20	Развитие координационных способностей футболистов.	Онлайн - занятие (Skype) В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=D0peokzs64c	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.	