

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
12.02.2022	Щепетов А.Ю.	Баскетбол	1	14.00 – 14.30 14.50 – 15.10	Укрывание мяча.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Mm6hnLzKoLI	Выполнить в домашних условиях.	Skype
12.02.2022	Щепетов А.Ю.	Баскетбол	2	15.20 – 15.50 16.10 – 16.30	Укрывание мяча.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Mm6hnLzKoLI	Выполнить в домашних условиях.	Skype
12.02.2022	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	2	17.00 – 17.30 17.50 – 18.10	Укрывание мяча.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Mm6hnLzKoLI	Выполнить в домашних условиях.	Skype
12.02.2022	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	1	14.00 – 14.30 14.50 – 15.10	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
12.02.2022	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	3	16.00 – 16.30 16.50 – 17.10	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
12.02.2022	Савельев В.М.	Футбол	3	10.00 – 10.30 10.50 – 11.20	Развитие координационных способностей футболистов.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=D0peokzs64c	Выполнить в домашних условиях.	Skype
12.02.2022	Савельев В.М.	Футбол	4	11.50 – 12.20 12.40 – 13.00	Развитие координационных способностей футболистов.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=D0peokzs64c	Выполнить в домашних условиях.	Skype
12.02.2022	Шишонков А.С.	Футбол	1	10.00 – 10.30 11:00 – 11.20	Развитие координационных	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения,	Выполнить в домашних	Skype

					способностей футболистов.	перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=D0peokzs64c	условиях.	
12.02.2022	Чупров А.П.	Легкая атлетика	1	17.40 – 18.10 18.30 – 18.50	Лёгкая атлетика в домашних условиях.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yFs&t=2s	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.		