

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
13.02.2022	Зеткина В.А.	Баскетбол	1	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
13.02.2022	Зеткина В.А.	Баскетбол	2	17.10 – 17.40	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
13.02.2022	Еремина Т.В.	Волейбол	1	10.50 – 11.20 11.40 – 12.00	Эффективная волейбольная тренировка дома.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=XgCclEIr7ZQ	Выполнить в домашних условиях.	Skype
13.02.2022	Еремина Т.В.	Волейбол	2	12.15 – 12.45 13.05 – 13.25	Эффективная волейбольная тренировка дома.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=XgCclEIr7ZQ	Выполнить в домашних условиях.	Skype
13.02.2022	Еремина Т.В.	Волейбол	3	15.30 – 16.00 16.20 – 16.40	Эффективная волейбольная тренировка дома.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=XgCclEIr7ZQ	Выполнить в домашних условиях.	Skype
13.02.2022	Еремина Т.В.	Волейбол	4	16.55 – 17.25 17.45 – 18.05	Эффективная волейбольная тренировка дома.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=XgCclEIr7ZQ	Выполнить в домашних условиях.	Skype
13.02.2022	Шишонков А.С.	Футбол	2	10.00 – 10.30 11.00 – 11.20	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
13.02.2022	Зиновьев Д.В.	Футбол	1	10.00 – 10.30	Супер упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=8jRJKwEz6JQ&t=171s	Выполнить в	Skype

				10.50 – 11.20	для футболиста в домашних условиях! Как стать сильнее и выносливее!	wEz6JQ&t=171s	домашних условиях.	
13.02.2022	Зиновьев Д.В.	Футбол	2	11.40 – 12.10 12.30 – 13.00	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

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.	