

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
01.06.2020	Кичамасов С.А.	Футбол	1	18.00 – 18.40	5 способов тренироваться дома/карантин, футбол	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq291Y	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq291Y	Выполнить первый, второй комплекс упражнений	Viber
01.06.2020	Щербаков А.А.	Баскетбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	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
01.06.2020	Щербаков А.А.	Баскетбол	1	16.50 – 17.20 17.30 – 18.00	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
01.06.2020	Захаров А.С.	Баскетбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	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

Для тех у кого нет интернета. Универсальный комплекс общеразвивающих упражнений

Проводить	Разминка (10 мин.)	Ходьба на месте, бег на месте. Прыжки со скакалкой. Круговые	Связь по
-----------	--------------------	--	----------

комплекс по ОФП согласно расписанию (выше)		движения руками	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.	