

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
03.06.2020	Щербаков А.А.	Баскетбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Изучить правила баскетбола.п.5-8	https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball	https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball	Написать краткий конспект отправить на почту тренера-преподавателя	Viber
03.06.2020	Щербаков А.А.	Баскетбол	2	17.40 – 18.20	Изучить правила баскетбола.п.5-8	https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball	https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball	Написать краткий конспект отправить на почту тренера-преподавателя	Viber
03.06.2020	Захаров А.С.	Баскетбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.10	Изучить правила баскетбола.п.5-8	https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball	https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball	Написать краткий конспект отправить на почту тренера-преподавателя	Viber
03.06.2020	Кичамасов С.А.	Футбол	1	18.00 – 18.40	5 способов тренироваться дома/карантин, футбол	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	Выполнить третий, четвертый комплекс упражнений	Viber
03.06.2020	Чупров А.П.	Легкая атлетика	1	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	Просмотр видеоматериала «Самые новые рекорды мира в л./ атлетике»	https://www.youtube.com/watch?v=XM6Oyews1vg	https://www.youtube.com/watch?v=XM6Oyews1vg	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber

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.	