

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
04.06.2020	Храмушев С.В.	Волейбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.10	Просмотр матча «Волейбольной Лиги Наций 2019» (мужчины)	https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha	https://matchtv.ru/volleyball/matchtvvideo_NI1032599_translation_Liga_nacij_Muzhchiny_Rossija_Polsha	Провести анализ игры. Составить краткий реферат	Viber
04.06.2020	Ташлинцев В.В.	Футбол	1	16.40 – 17.20 17.30 – 17.50	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
04.06.2020	Ташлинцев В.В.	Футбол	2	18.00 – 18.40 18.50 – 19.10	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

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.	