

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
07.05.2020	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	1	17.00-17.40 17.50-18.10	Провести тренировку по СФП 4,5 задания по видеоматериалу	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
07.05.2020	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	2	18.45-19.25	Провести тренировку по СФП 4,5 задания по видеоматериалу	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
07.05.2020	Щепетов А.Ю.	Баскетбол	1	16.20-17.00 17.10-17.30	Провести тренировку по СФП 4,5 задания по видеоматериалу	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
07.05.2020	Щепетов А.Ю.	Баскетбол	2	17.40-18.20 18.30-18.50	Провести тренировку по СФП 4,5 задания по видеоматериалу	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
07.05.2020	Козлов В.А.	Волейбол	1	17.30 – 18.10 18.20 – 18.40	Просмотр видеоурока «ОФП и СФП в волейболе»	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
07.05.2020	Храмушев С.В.	Волейбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.10	Просмотр видеоурока «ОФП и СФП в волейболе»	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
07.05.2020	Миронов Е.Г.	Волейбол	1	17.15 – 17.55 18.05 - 18.25	Просмотр видеоурока «ОФП и СФП в волейболе»	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
07.05.2020	Ляуш О.Н	Волейбол	1	16.45 – 17.25 17.35 – 17.55	Просмотр видеоурока «ОФП и СФП в волейболе»	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber

07.05.2020	Ляуш О.Н	Волейбол	2	18.10 – 18.50 19.00 – 19.20	Просмотр видеурока «ОФП и СФП в волейболе»	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
07.05.2020	Соколовский В.И.	Волейбол	1	16.20 – 17.00 17.10 – 17.30	Просмотр видеурока «ОФП и СФП в волейболе»	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
07.05.2020	Сайфуллина С.Е.	Волейбол	2	15.50 – 16.30	Просмотр видеурока «ОФП и СФП в волейболе»	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	
07.05.2020	Савельев В.М.	Футбол	3	17.15 – 17.55 18.05 – 18.45	Развитие скорости удара в футболе	https://www.youtube.com/watch?v=cWam2VSd6Xs	https://www.youtube.com/watch?v=cWam2VSd6Xs	Отработать в домашних условиях	Viber
07.05.2020	Шишонков А.С.	Футбол	2	16.00 – 16.40 17:00 - 17.40	Развитие скорости удара в футболе	https://www.youtube.com/watch?v=cWam2VSd6Xs	https://www.youtube.com/watch?v=cWam2VSd6Xs	Отработать в домашних условиях	Viber
07.05.2020	Ташлинцев В.В.	Футбол	1	16.40 – 17.20 17.30 – 17.50	Как тренируются лучшие футболисты мира	https://www.youtube.com/watch?v=r9hnH-dtwgg	https://www.youtube.com/watch?v=r9hnH-dtwgg	Прислать краткий отчет на почту тренера-преподавателя	Viber
07.05.2020	Ташлинцев В.В.	Футбол	2	18.00 – 18.40 18.50 – 19.10	Как тренируются лучшие футболисты мира	https://www.youtube.com/watch?v=r9hnH-dtwgg	https://www.youtube.com/watch?v=r9hnH-dtwgg	Прислать краткий отчет на почту тренера-преподавателя	Viber
07.05.2020	Щипитков А.В.	Легкая атлетика	2	16.00 – 16.40 16.50 – 17.10	Просмотр видеоматериала «Лёгкая атлетика. Основы бега»	https://www.youtube.com/watch?v=ZMBp84joHQY	https://www.youtube.com/watch?v=ZMBp84joHQY	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
07.05.2020	Белов Н.А.	Легкая атлетика	2	16.00 – 16.40 16.50 – 17.10	Просмотр видеоматериала «Лёгкая атлетика. Основы бега»	https://www.youtube.com/watch?v=ZMBp84joHQY	https://www.youtube.com/watch?v=ZMBp84joHQY	Прислать отзыв 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.	