

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
08.05.2020	Щербаков А.А.	Баскетбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Провести тренировку по СФП все задания по видеоматериалу.	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
08.05.2020	Щербаков А.А.	Баскетбол	2	17.40 – 18.20	Провести тренировку по СФП все задания по видеоматериалу.	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
08.05.2020	Прокофьев П.В.	Баскетбол	1	16.45 – 17.25 17.35 – 17.55	Провести тренировку по СФП все задания по видеоматериалу.	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
08.05.2020	Прокофьев П.В.	Баскетбол	2	18.10 – 18.50 19.00 – 19.20	Провести тренировку по СФП все задания по видеоматериалу.	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
08.05.2020	Захаров А.С.	Баскетбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.10	Провести тренировку по СФП все задания по видеоматериалу.	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	https://www.youtube.com/watch?v=Wx6AG1kUTL0	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
08.05.2020	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	2	17.00 – 17.40 17.50 – 18.10	Просмотр урока «Виды подачи в волейболе»	https://vk.com/video?z=video156145976_170299213%2Fpl_cat_updates	https://vk.com/video?z=video156145976_170299213%2Fpl_cat_updates	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
08.05.2020	Глухов М.А.	Волейбол	1	18.00 – 18.40 19.00 – 19.40	Просмотр урока «Виды подачи в волейболе»	https://vk.com/video?z=video156145976_170299213%2Fpl_cat_updates	https://vk.com/video?z=video156145976_170299213%2Fpl_cat_updates	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
08.05.2020	Козлов В.А.	Волейбол	2	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	Просмотр урока «Виды подачи в	https://vk.com/video?z=video1561459	https://vk.com/video?z=video1561459	Прислать реферат на	Viber

					волейболе»	76_170299213%2Fpl_cat_updates	76_170299213%2Fpl_cat_updates	почту тренера-преподавателя	
08.05.2020	Соколовский В.И.	Волейбол	2	18.30 – 19.10 19.20 – 19.40	Просмотр урока «Виды подач в волейболе»	https://vk.com/video156145976_170299213%2Fpl_cat_updates	https://vk.com/video156145976_170299213%2Fpl_cat_updates	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
08.05.2020	Сайфуллина С.Е.	Волейбол	1	15.00 – 15.40	Просмотр урока «Виды подач в волейболе»	https://vk.com/video156145976_170299213%2Fpl_cat_updates	https://vk.com/video156145976_170299213%2Fpl_cat_updates	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
08.05.2020	Савельев В.М.	Футбол	1	16.25 – 17.05 17.15 – 17.55	Обучение приему мяча	https://www.youtube.com/watch?v=B6XoEuTKzwI	https://www.youtube.com/watch?v=B6XoEuTKzwI	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
08.05.2020	Кичамасов С.А.	Футбол	1	18.00 – 18.40	Обучение приему мяча	https://www.youtube.com/watch?v=B6XoEuTKzwI	https://www.youtube.com/watch?v=B6XoEuTKzwI	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
08.05.2020	Ганин Н.П.	Футбол	1	14.40 – 15.25 15.30 - 16.10	Обучение приему мяча	https://www.youtube.com/watch?v=B6XoEuTKzwI	https://www.youtube.com/watch?v=B6XoEuTKzwI	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
08.05.2020	Ганин Н.П.	Футбол	2	16.20 – 17.00 17.10 - 17.50	Обучение приему мяча	https://www.youtube.com/watch?v=B6XoEuTKzwI	https://www.youtube.com/watch?v=B6XoEuTKzwI	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
08.05.2020	Щипитков А.В.	Легкая атлетика	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.10	Просмотр презентации «Правила соревнований по лёгкой атлетике»	https://studylib.ru/doc/4765250/pravila-sorevnovanij-po-legkoj-atletike--prezentaciya-#	https://studylib.ru/doc/4765250/pravila-sorevnovanij-po-legkoj-atletike--prezentaciya-#	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
08.05.2020	Чупров А.П.	Легкая атлетика	1	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	Просмотр презентации «Правила соревнований по лёгкой атлетике»	https://studylib.ru/doc/4765250/pravila-sorevnovanij-po-legkoj-atletike--prezentaciya-#	https://studylib.ru/doc/4765250/pravila-sorevnovanij-po-legkoj-atletike--prezentaciya-#	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
08.05.2020	Белов Н.А.	Легкая атлетика	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.10	Просмотр презентации	https://studylib.ru/doc/4765250/pravila-sorevnovanij-po-legkoj-atletike--prezentaciya-#	https://studylib.ru/doc/4765250/pravila-sorevnovanij-po-legkoj-atletike--prezentaciya-#	Прислать реферат на	Viber

					«Правила соревнований по лёгкой атлетике»	-sorevnovanij-po-legkoj-atletike--prezentaciya-#	-sorevnovanij-po-legkoj-atletike--prezentaciya-#	почту тренера-преподавателя	
--	--	--	--	--	---	--	--	-----------------------------	--

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.	