

**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
13.05.2020	Щербаков А.А.	Баскетбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Изучить правила баскетбола.п.5-8	<a href="https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball">https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball</a>	<a href="https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball">https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball</a>	Написать краткий конспект отправить на почту тренера-преподавателя	Viber
13.05.2020	Щербаков А.А.	Баскетбол	2	17.40 – 18.20	Изучить правила баскетбола.п.5-8	<a href="https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball">https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball</a>	<a href="https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball">https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball</a>	Написать краткий конспект отправить на почту тренера-преподавателя	Viber
13.05.2020	Прокофьев П.В.	Баскетбол	1	16.45 – 17.25 17.35 – 17.55	Пройти баскетбольную викторину на сайте	<a href="https://pandarina.com/viktorina/basketball">https://pandarina.com/viktorina/basketball</a>	<a href="https://pandarina.com/viktorina/basketball">https://pandarina.com/viktorina/basketball</a>	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
13.05.2020	Прокофьев П.В.	Баскетбол	2	18.10 – 18.50 19.00 – 19.20	Пройти баскетбольную викторину на сайте	<a href="https://pandarina.com/viktorina/basketball">https://pandarina.com/viktorina/basketball</a>	<a href="https://pandarina.com/viktorina/basketball">https://pandarina.com/viktorina/basketball</a>	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
13.05.2020	Захаров А.С.	Баскетбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.10	Пройти баскетбольную викторину на сайте	<a href="https://pandarina.com/viktorina/basketball">https://pandarina.com/viktorina/basketball</a>	<a href="https://pandarina.com/viktorina/basketball">https://pandarina.com/viktorina/basketball</a>	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
13.05.2020	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	2	17.00 – 17.40 17.50 – 18.10	Просмотр видеурока «ОФП и СФП в волейболе»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo">https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo">https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
13.05.2020	Глухов М.А.	Волейбол	1	18.00 – 18.40 19.00 – 19.40	Просмотр видеурока «ОФП и СФП в волейболе»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo">https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo">https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
13.05.2020	Козлов В.А.	Волейбол	2	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	Просмотр видеурока «ОФП и СФП в волейболе»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo">https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo">https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
13.05.2020	Соколовский В.И.	Волейбол	2	18.30 – 19.10 19.20 – 19.40	Просмотр видеурока «ОФП и СФП в волейболе»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo">https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo">https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
13.05.2020	Сайфуллина С.Е.	Волейбол	1	15.00 – 15.40	Одиночное	<a href="https://www.yout">https://www.yout</a>	<a href="https://www.yout">https://www.yout</a>	Прислать реферат	Viber

					блокирование-обучение	<a href="https://ube.com/watch?v=21vBFidxDNY">ube.com/watch?v=21vBFidxDNY</a>	<a href="https://ube.com/watch?v=21vBFidxDNY">ube.com/watch?v=21vBFidxDNY</a>	на почту тренера-преподавателя	
13.05.2020	Савельев В.М.	Футбол	1	16.25 – 17.05 17.15 – 17.55	Эффективные финты для новичков-обучение	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU">https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU">https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU</a>	Выполнить в домашних условиях	Viber
13.05.2020	Кичамасов С.А.	Футбол	1	18.00 – 18.40	Эффективные финты для новичков-обучение	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU">https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU">https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU</a>	Выполнить в домашних условиях	Viber
13.05.2020	Ганин Н.П.	Футбол	1	14.40 – 15.25 15.30 - 16.10	Эффективные финты для новичков-обучение	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU">https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU">https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU</a>	Выполнить в домашних условиях	Viber
13.05.2020	Ганин Н.П.	Футбол	2	16.20 – 17.00 17.10 - 17.50	Эффективные финты для новичков-обучение	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU">https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU">https://www.youtube.com/watch?v=nfwTWDyjbTU</a>	Выполнить в домашних условиях	Viber
13.05.2020	Щипитков А.В.	Легкая атлетика	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.10	Просмотр видеоматериала «Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU">https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU">https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
13.05.2020	Чупров А.П.	Легкая атлетика	1	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	Просмотр видеоматериала «Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU">https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU">https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
13.05.2020	Белов Н.А.	Легкая атлетика	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.10	Просмотр видеоматериала «Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU">https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU">https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU</a>	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.	