

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
16.05.2020	Терехина Л.А.	Баскетбол	2	10.00-10.40 10.50-11.30	Пройти баскетбольную викторину на сайте	https://pandarina.com/viktorina/basketball	https://pandarina.com/viktorina/basketball	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
16.05.2020	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	2	17.00-17.40 17.50-18.10	Пройти баскетбольную викторину на сайте	https://pandarina.com/viktorina/basketball	https://pandarina.com/viktorina/basketball	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя	Viber
16.05.2020	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	1	14.00-14.40 14.50-15.30	Блок. Техника выполнения	https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ&feature=emb_title	https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ&feature=emb_title	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
16.05.2020	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	3	16.00-16.40 16.50-17.10	Блок. Техника выполнения	https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ&feature=emb_title	https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ&feature=emb_title	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
16.05.2020	Савельев В.М.	Футбол	3	10.30 – 11.10 11.20 – 12.00	Суперупражнения на координацию в футболе в домашних условиях	https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8	https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8	Отработать в домашних условиях	Viber
16.05.2020	Шишонков А.С.	Футбол	1	10.00 – 10.40 11:00 - 11.40	Суперупражнения на координацию в футболе в домашних условиях	https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8	https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8	Отработать в домашних условиях	Viber
16.05.2020	Чупров А.П.	Легкая атлетика	1	17.40 – 18.20 18.30 – 18.50	Просмотр видеоматериала «Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения»	https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU	https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU	Прислать краткий реферат на почту тренера-преподавателя	Viber
16.05.2020	Ярыгина Л.В.	Легкая атлетика	1	14.00 – 14.40 14.50 – 15.10	Просмотр видеоматериала «Лёгкая атлетика. Основы бега»	https://www.youtube.com/watch?v=ZMBp84joHQY	https://www.youtube.com/watch?v=ZMBp84joHQY	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.	