

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
23.05.2020	Терехина Л.А.	Баскетбол	2	10.00-10.40 10.50-11.30	Волейбол. Обучение нападающему удару, пошаговое руководство.	https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28	https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28	По возможности провести тренировку в домашних условиях	Viber
23.05.2020	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	2	17.00-17.40 17.50-18.10	Волейбол. Обучение нападающему удару, пошаговое руководство.	https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28	https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28	По возможности провести тренировку в домашних условиях	Viber
23.05.2020	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	1	14.00-14.40 14.50-15.30	Волейбол. Обучение нападающему удару, пошаговое руководство.	https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28	https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28	По возможности провести тренировку в домашних условиях	Viber
23.05.2020	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	3	16.00-16.40 16.50-17.10	Волейбол. Обучение нападающему удару, пошаговое руководство.	https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28	https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28	По возможности провести тренировку в домашних условиях	Viber
23.05.2020	Савельев В.М.	Футбол	3	10.30 – 11.10 11.20 – 12.00	5 способов тренироваться дома/карантин, футбол	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY	Отработать в домашних условиях	Viber
23.05.2020	Шишонков А.С.	Футбол	1	10.00 – 10.40 11:00 - 11.40	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
23.05.2020	Чупров А.П.	Легкая атлетика	1	17.40 – 18.20 18.30 – 18.50	Обучение технике метания гранаты с разбега	https://www.youtube.com/watch?v=gy-QYn6p-ZE	https://www.youtube.com/watch?v=gy-QYn6p-ZE	По возможности провести тренировку в домашних условиях	Viber
23.05.2020	Ярыгина Л.В.	Легкая атлетика	1	14.00 – 14.40 14.50 – 15.10	Обучение технике метания гранаты с разбега	https://www.youtube.com/watch?v=gy-QYn6p-ZE	https://www.youtube.com/watch?v=gy-QYn6p-ZE	По возможности провести тренировку в домашних условиях	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.		