

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
25.05.2020	Савельев В.М.	Футбол	2	16.25 – 17.05 17.15 – 17.35	Разминка с мячом и упражнения на координацию с мячом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14235395155518109669&text=Разминка+c+мячом+и+упражнения+на+координацию+c+мячом&path=wizard&parent-reqid=1585933192265181-538670812557346385300180-vla1-3726&redircnt=1585933209.1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14235395155518109669&text=Разминка+c+мячом+и+упражнения+на+координацию+c+мячом&path=wizard&parent-reqid=1585933192265181-538670812557346385300180-vla1-3726&redircnt=1585933209.1	Выполнять данный комплекс упражнений 2 подхода по 4 минуты	Viber
25.05.2020	Кичамасов С.А.	Футбол	1	18.00 – 18.40	Разминка с мячом и упражнения на координацию с мячом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14235395155518109669&text=Разминка+c+мячом+и+упражнения+на+координацию+c+мячом&path=wizard&parent-reqid=1585933192265181-538670812557346385300180-vla1-3726&redircnt=1585933209.1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14235395155518109669&text=Разминка+c+мячом+и+упражнения+на+координацию+c+мячом&path=wizard&parent-reqid=1585933192265181-538670812557346385300180-vla1-3726&redircnt=1585933209.1	Выполнять данный комплекс упражнений 2 подхода по 4 минуты	Viber

25.05.2020	Ганин Н.П.	Футбол	1	14.40 – 15.25 15.30 - 16.10	Разминка с мячом и упражнения на координацию с мячом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14235395155518109669&text=Разминка+с+мячом+и+упражнения+на+координацию+с+мячом&path=wizard&parent-reqid=1585933192265181-538670812557346385300180-vla1-3726&redircnt=1585933209.1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14235395155518109669&text=Разминка+с+мячом+и+упражнения+на+координацию+с+мячом&path=wizard&parent-reqid=1585933192265181-538670812557346385300180-vla1-3726&redircnt=1585933209.1	Выполнять данный комплекс упражнений 2 подхода по 4 минуты	Viber
25.05.2020	Ганин Н.П.	Футбол	2	16.20 – 17.00 17.10 - 17.50	Разминка с мячом и упражнения на координацию с мячом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14235395155518109669&text=Разминка+с+мячом+и+упражнения+на+координацию+с+мячом&path=wizard&parent-reqid=1585933192265181-538670812557346385300180-vla1-3726&redircnt=1585933209.1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14235395155518109669&text=Разминка+с+мячом+и+упражнения+на+координацию+с+мячом&path=wizard&parent-reqid=1585933192265181-538670812557346385300180-vla1-3726&redircnt=1585933209.1	Выполнять данный комплекс упражнений 2 подхода по 4 минуты	Viber
25.05.2020	Щипитков А.В.	Легкая атлетика	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Упражнения для ног с 1- 10	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/	Выполнять 3 подхода по 15 раз	Viber
25.05.2020	Белов Н.А.	Легкая атлетика	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Упражнения для ног с 1- 10	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/	Выполнять 3 подхода по 15 раз	Viber

25.05.2020	Щербаков А.А.	Баскетбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Гимнастиче ские упражнения для укрепления мышц и осанки	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	Выполнять упражнения 2 подхода по 4 минуты	Viber
25.05.2020	Щербаков А.А.	Баскетбол	1	16.50 – 17.20 17.30 – 18.00	Гимнастиче ские упражнения для укрепления мышц и осанки	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	Выполнять упражнения 2 подхода по 4 минуты	Viber
25.05.2020	Прокофьев П.В.	Баскетбол	1	16.45 – 17.25 17.35 – 18.15	Гимнастиче ские упражнения для укрепления мышц и осанки	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	Выполнять упражнения 2 подхода по 4 минуты	Viber
25.05.2020	Прокофьев П.В.	Баскетбол	2	18.30 – 19.10 19.20 – 20.00	Гимнастиче ские упражнения для укрепления мышц и осанки	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	Выполнять упражнения 2 подхода по 4 минуты	Viber
25.05.2020	Терехина Л.А.	Баскетбол	1	17.15 – 17.55 18.05 – 18.45	Гимнастиче ские упражнения для укрепления мышц и осанки	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	Выполнять упражнения 2 подхода по 4 минуты	Viber
25.05.2020	Захаров А.С.	Баскетбол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Гимнастиче ские упражнения для укрепления мышц и осанки	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	Выполнять упражнения 2 подхода по 4 минуты	Viber

25.05.2020	Сайфуллина С.Е.	Волейб ол	1	15.00 – 15.40	Упражнение для спины	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/	Выполнять 3 подхода по 15 раз	Viber
25.05.2020	Хрисанфова Е.Е.	Волейб ол	2	17.00 – 17.40 17.50 – 18.30	Упражнение для спины	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/	Выполнять 3 подхода по 15 раз	Viber
25.05.2020	Соколовский В.И.	Волейб ол	2	18.30 – 19.10 19.20 – 20.00	Упражнение для спины	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/	Выполнять 3 подхода по 15 раз	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.	