

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
26.05.2020	Ташлинцев В.В.	Футбол	1	16.40 – 17.20 17.30 – 18.10	Виды ударов в футболе и их тренировка	<a href="https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html">https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html</a>	<a href="https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html">https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя.	Viber
26.05.2020	Ташлинцев В.В.	Футбол	2	18.20 – 19.00 19.10 – 19.50	Виды ударов в футболе и их тренировка	<a href="https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html">https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html</a>	<a href="https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html">https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя.	Viber
26.05.2020	Савельев В.М.	Футбол	3	17.15 – 17.55 18.05 – 18.45	Виды ударов в футболе и их тренировка	<a href="https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html">https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html</a>	<a href="https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html">https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя.	Viber
26.05.2020	Шишонков А.С.	Футбол	1	16.00 – 16.40 17:00-17.40	Виды ударов в футболе и их тренировка	<a href="https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html">https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html</a>	<a href="https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html">https://footballx.ru/okolofutbolnoe/vidy-udarov-v-futbole-i-ix-trenirovka.html</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя.	Viber
26.05.2020	Щепетов А.Ю.	Баскетбол	1	16.20-17.00 17.10-17.50	Просмотр фильма «Движение вверх» режиссер Антон Мегердичев	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo">https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo">https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo</a>	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя.	Viber
26.05.2020	Щепетов А.Ю.	Баскетбол	2	18.00-18.40 18.50-19.30	Просмотр фильма «Движение вверх» режиссер Антон Мегердичев	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo">https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo">https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo</a>	Прислать отзыв на почту тренера-преподавателя.	Viber

26.05.2020	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	1	17.00-17.40 17.50-18.30	Просмотр фильма «Движение вверх» режиссер Антон Мегердичев	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo">https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo">https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo</a>	Прислать отзыв на почту тренера- преподавателя.	Viber
26.05.2020	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	2	18.45-19.25	Просмотр фильма «Движение вверх» режиссер Антон Мегердичев	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo">https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo">https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo</a>	Прислать отзыв на почту тренера- преподавателя.	Viber
26.05.2020	Хрисанфова Е.Е.	Волейб ол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Просмотр урока «Техника приёма мяча в волейболе»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	Прислать реферат на почту тренера- преподавателя.	Viber
26.05.2020	Коэлов В.А.	Волейб ол	1	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	Просмотр урока «Техника приёма мяча в волейболе»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	Прислать реферат на почту тренера- преподавателя.	Viber
26.05.2020	Храмушев С.В.	Волейб ол	1	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Просмотр урока «Техника приёма мяча в волейболе»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	Прислать реферат на почту тренера- преподавателя.	Viber
26.05.2020	Миронов Е.Г.	Волейб ол	1	17.15 – 17.55 18.05 – 18.45	Просмотр урока «Техника приёма мяча в волейболе»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	Прислать реферат на почту тренера- преподавателя.	Viber
26.05.2020	Ляуш О.Н	Волейб ол	1	16.45 – 17.25 17.35 – 18.15	Просмотр урока «Техника приёма мяча в волейболе»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	Прислать реферат на почту тренера- преподавателя.	Viber
26.05.2020	Ляуш О.Н	Волейб ол	2	18.30 – 19.10 19.20 – 20.00	Просмотр урока «Техника приёма мяча в волейболе»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	Прислать реферат на почту тренера- преподавателя.	Viber
26.05.2020	Соколовский В.И.	Волейб ол	1	16.20 – 17.00 17.10 – 17.50	Просмотр урока «Техника приёма мяча в волейболе»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	Прислать реферат на почту тренера- преподавателя.	Viber
26.05.2020	Сайфуллина С.Е.	Волейбол	2	15.00 – 15.40 15.50 – 16.30	Просмотр урока «Техника приёма мяча в волейболе»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0">https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0</a>	Прислать реферат на почту тренера- преподавателя.	Viber

26.05.2020	Щипитков А.В.	Л./атлетика	2	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Просмотр презентации «Правила соревнований по лёгкой атлетике»	<a href="https://studylib.ru/doc/4765250/pravila-sorevnovanij-po-legkoj-atletike-prezentaciya-#">https://studylib.ru/doc/4765250/pravila-sorevnovanij-po-legkoj-atletike-prezentaciya-#</a>	<a href="https://studylib.ru/doc/4765250/pravila-sorevnovanij-po-legkoj-atletike-prezentaciya-#">https://studylib.ru/doc/4765250/pravila-sorevnovanij-po-legkoj-atletike-prezentaciya-#</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя.	Viber
26.05.2020	Белов Н.А.	Л./атлетика	2	16.00 – 16.40 16.50 – 17.30	Просмотр презентации «Правила соревнований по лёгкой атлетике»	<a href="https://studylib.ru/doc/4765250/pravila-sorevnovanij-po-legkoj-atletike-prezentaciya-#">https://studylib.ru/doc/4765250/pravila-sorevnovanij-po-legkoj-atletike-prezentaciya-#</a>	<a href="https://studylib.ru/doc/4765250/pravila-sorevnovanij-po-legkoj-atletike-prezentaciya-#">https://studylib.ru/doc/4765250/pravila-sorevnovanij-po-legkoj-atletike-prezentaciya-#</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.	