

**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
02.02.2022	Щербаков А.А.	Баскетбол	1	16.00 – 16.30 16.50 – 17.20	Видеоурок: Основные правила игры в баскетбол	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Skype
02.02.2022	Щербаков А.А.	Баскетбол	2	17.40 – 18.10	Видеоурок: Основные правила игры в баскетбол	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Skype
02.02.2022	Прокофьев П.В.	Баскетбол	1	16.45 – 17.15 17.35 – 17.55	Видеоурок: Основные правила игры в баскетбол	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Skype
02.02.2022	Прокофьев П.В.	Баскетбол	2	18.10 – 18.40 19.00 – 19.20	Видеоурок: Основные правила игры в баскетбол	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Skype
02.02.2022	Зеткина В.А.	Баскетбол	1	16:20-16:50	Видеоурок: Основные правила игры в баскетбол	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Skype
02.02.2022	Зеткина В.А.	Баскетбол	2	17:10-17:40 18:00-18:20	Видеоурок: Основные правила игры в баскетбол	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Skype
02.02.2022	Захаров А.С	Баскетбол	1	15:00-15:30 15:50-16:10	Видеоурок: Основные правила игры в баскетбол	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	Прислать реферат на почту тренера-преподавателя	Skype
02.02.2022	Захаров А.С	Баскетбол	2	16:20-16:50 17:10-17:30	Видеоурок: Основные	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	Онлайн – занятие (Skype)	Прислать реферат на почту тренера-	Skype

					правила игры в баскетбол	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">h?v=3rTGZOIEgA4</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4">https://www.youtube.com/watch?v=3rTGZOIEgA4</a>	преподавателя	
02.02.2022	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	2	17.00 – 17.30 17.50 – 18.10	ВОЛЕЙБОЛ ДОМА - самостоятельные упражнения с мячом на развитие атаки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY">https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY">https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY</a>	Выполнить в домашних условиях. Прислать видеоотчет на почту тренера-преподавателя	Skype
02.02.2022	Глухов М.А.	Волейбол	1	18.00 – 18.30 19.00 – 19.30	ВОЛЕЙБОЛ ДОМА - самостоятельные упражнения с мячом на развитие атаки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY">https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY">https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
02.02.2022	Козлов В.А.	Волейбол	2	17.30 – 18.00 18.20 – 18.50	ВОЛЕЙБОЛ ДОМА - самостоятельные упражнения с мячом на развитие атаки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY">https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY">https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
02.02.2022	Соколовский В.И.	Волейбол	2	18.30 – 19.00 19.20 – 19.40	ВОЛЕЙБОЛ ДОМА - самостоятельные упражнения с мячом на развитие атаки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY">https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY">https://www.youtube.com/watch?v=A2x9MiIqYNY</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
02.02.2022	Савельев В.М.	Футбол	1	17.55 – 18.25 18.45 – 19:05	Футбольные тренировки для дома	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE">https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE">https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
02.02.2022	Кичамасов С.А.	Футбол	1	18.00 – 18.30 18:50-19:10	Футбольные тренировки для дома	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE">https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE">https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
02.02.2022	Зиновьев Д.В.	Футбол	1	16.30 – 17.00 17:20 - 17:40	Футбольные тренировки для дома	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE">https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE">https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype

02.02.2022	Щипитков А.В.	Легкая атлетика	1	16.00 – 16.30 16.50 – 17.10	Комплекс ОФП для детей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
02.02.2022	Чупров А.П.	Легкая атлетика	1	18.00 – 18.30 18.50 – 19.20	Комплекс ОФП для детей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
02.02.2022	Белов Н.А.	Легкая атлетика	1	16.00 – 16.30 16.50 – 17.10	Комплекс ОФП для детей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype

**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.	