

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
05.02.2022	Щепетов А.Ю.	1	1	14:00-14:30 14:50-15:10	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
05.02.2022	Щепетов А.Ю.	2	2	15:20-15:50 16:10-16:30	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
05.02.2022	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	2	17.00-17.30 17.50-18.10	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
05.02.2022	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	1	14.00-14.30 14.50-15.10	Обучение волейболу начинающей волейболистки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk">https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk">https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
05.02.2022	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	3	16.00-16.30 16.50-17.10	Обучение волейболу начинающей волейболистки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk">https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk</a>	Онлайн – занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk">https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
05.02.2022	Савельев В.М.	Футбол	3	10.00 – 10.30 10.50 – 11.20	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
05.02.2022	Савельев В.М.	Футбол	4	11.50 – 12.20 12.40 – 13.00	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
05.02.2022	Шишонков А.С.	Футбол	1	10.00 – 10.30 11:00 - 11.20	Как тренироваться футболисту на карантине	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5aHwf0O">https://www.youtube.com/watch?v=5aHwf0O</a>	Онлайн - занятие (Skype) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5aHwf0O">https://www.youtube.com/watch?v=5aHwf0O</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype

						<a href="#">Hs1Q&amp;t=5s</a>	<a href="#">e.com/watch?v=5aHwf0OHs1Q&amp;t=5s</a>		
05.02.2022	Чупров А.П.	Легкая атлетика	1	17.40 – 18.10 18.30 – 18.50	Как тренироваться бегуну дома	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc">https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc">https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc</a>	Выполнить в домашних условиях. Прислать видеоотчет па почту тренера-преподавателя	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.	