

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
06.02.2022	Зеткина В.А.	Баскетбол	1	16.20 – 16.50	Тренировка по баскетболу в домашних условиях	https://www.youtube.com/watch?v=pmF0iFfgeWY	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=pmF0iFfgeWY	Выполнить в домашних условиях.	Skype
06.02.2022	Зеткина В.А.	Баскетбол	2	17.10 – 17.40	Тренировка по баскетболу в домашних условиях	https://www.youtube.com/watch?v=pmF0iFfgeWY	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=pmF0iFfgeWY	Выполнить в домашних условиях.	Skype
06.02.2022	Еремина Т.В.	Волейбол	1	10.50-11.20 11.40-12.00	Как волейболисту оставаться в форме, во время карантина	https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk&t=222s	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk&t=222s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
06.02.2022	Еремина Т.В.	Волейбол	2	12.15-12.45 13.05-13.25	Как волейболисту оставаться в форме, во время карантина	https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk&t=222s	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk&t=222s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
06.02.2022	Еремина Т.В.	Волейбол	3	15.30-16.00 16.20-16.40	Обучение волейболу начинающей волейболистки	https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk	https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk	Выполнить в домашних условиях. Прислать видеотчет на почту тренера-преподавателя	Skype
06.02.2022	Еремина Т.В.	Волейбол	4	16.55-17.25 17.45-18.05	Обучение волейболу начинающей волейболистки	https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk	https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk	Выполнить в домашних условиях. Прислать видеотчет на почту тренера-преподавателя	Skype

06.02.2022	Шишонков А.С.	Футбол	2	10.00 – 10.30 11:00 - 11.20	Тренировка по футболу в домашних условиях	https://www.youtube.com/watch?v=cvT8D5vaMnc	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=cvT8D5vaMnc	Выполнить в домашних условиях.	Skype
06.02.2022	Зиновьев Д.В.	Футбол	1	10.00 – 10.30 10:50 - 11.20	Как тренироваться футболисту на карантине	https://www.youtube.com/watch?v=5aHwf0OHs1Q&t=5s	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=5aHwf0OHs1Q&t=5s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
06.02.2022	Зиновьев Д.В.	Футбол	2	11.40 – 12.10 12:30 - 13.00	Футбольные тренировки для дома	https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE	Онлайн – занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE	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.	