

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	Комментарий к занятию	Интернет – платформа педагога для консультаций
09.02.2022	Щербаков А.А.	Баскетбол	1	16.00 – 16.30 16.50 – 17.20	Три эффективных способа обыграть защитника.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=KPU5HHC0FET0	Выполнить в домашних условиях.	Skype
09.02.2022	Щербаков А.А.	Баскетбол	2	17.40 – 18.10	Три эффективных способа обыграть защитника.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=K5PUSHC0FET0	Выполнить в домашних условиях.	Skype
09.02.2022	Прокофьев П.В.	Баскетбол	1	16.45 – 17.15 17.35 – 17.55	Три эффективных способа обыграть защитника.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=K5PUSHC0FET0	Выполнить в домашних условиях.	Skype
09.02.2022	Прокофьев П.В.	Баскетбол	2	18.10 – 18.40 19.00 – 19.20	Три эффективных способа обыграть защитника.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=K5PUSHC0FET0	Выполнить в домашних условиях.	Skype
09.02.2022	Зеткина В.А.	Баскетбол	1	16.20 – 16.50	Три эффективных способа обыграть защитника.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=K5PUSHC0FET0	Выполнить в домашних условиях.	Skype
09.02.2022	Зеткина В.А.	Баскетбол	2	17.10 – 17.40 18.00 – 18.20	Три эффективных способа обыграть защитника.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=K5PUSHC0FET0	Выполнить в домашних условиях.	Skype
09.02.2022	Захаров А.С.	Баскетбол	1	15.00 – 15.30 15.50 – 16.10	Три эффективных способа обыграть защитника.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=K5PUSHC0FET0	Выполнить в домашних условиях.	Skype
09.02.2022	Захаров А.С.	Баскетбол	2	16.20 – 16.50 17.10 – 17.30	Три эффективных способа	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u>	Выполнить в домашних условиях.	Skype

					обыграть защитника.	https://www.youtube.com/watch?v=K_PUSHC0FET0		
09.02.2022	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	2	17.00 – 17.30 17.50 – 18.10	Эффективная волейбольная тренировка дома.	Онлайн - занятие (Skype) <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=XgCcIEIr7ZQ	Выполнить в домашних условиях.	Skype
09.02.2022	Глухов М.А.	Волейбол	1	18.00 – 18.30 19.00 – 19.30	Эффективная волейбольная тренировка дома.	Онлайн - занятие (Skype) <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=XgCcIEIr7ZQ	Выполнить в домашних условиях.	Skype
09.02.2022	Козлов В.А.	Волейбол	2	17.30 – 18.00 18.20 – 18.50	Эффективная волейбольная тренировка дома.	Онлайн - занятие (Skype) <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=XgCcIEIr7ZQ	Выполнить в домашних условиях.	Skype
09.02.2022	Соколовский В.И.	Волейбол	2	18.30 – 19.00 19.20 – 19.40	Эффективная волейбольная тренировка дома.	Онлайн - занятие (Skype) <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=XgCcIEIr7ZQ	Выполнить в домашних условиях.	Skype
09.02.2022	Савельев В.М.	Футбол	1	17.55 – 18.25 18.45 – 19.05	Тренировка техники дома – чувство мяча.	Онлайн - занятие (Skype) <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=hJi1UZikmAs&t=278s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
09.02.2022	Кичамасов С.А.	Футбол	1	18.00 – 18.30 18.50 – 19.10	Тренировка техники дома – чувство мяча.	Онлайн - занятие (Skype) <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=hJi1UZikmAs&t=278s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
09.02.2022	Зиновьев Д.В.	Футбол	1	16.30 – 17.00 17.20 – 17.40	Тренировка техники дома – чувство мяча.	Онлайн - занятие (Skype) <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=hJi1UZikmAs&t=278s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
09.02.2022	Щипитков А.В.	Легкая атлетика	1	16.00 – 16.30 16.50 – 17.10	Комплекс упражнений на гибкость и быстроту.	Онлайн - занятие (Skype) <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=9SR_Z5gsBBc	Выполнить в домашних условиях.	Skype
09.02.2022	Чупров А.П.	Легкая	1	18.00 – 18.30	Комплекс	Онлайн - занятие (Skype)	Выполнить в	Skype

		атлетика		18.50 – 19.20	упражнений на гибкость и быстроту.	<u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=9SR_Z5gsBBc	домашних условиях.	
09.02.2022	Белов Н.А.	Легкая атлетика	1	16.00 – 16.30 16.50 – 17.10	Комплекс упражнений на гибкость и быстроту.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> https://www.youtube.com/watch?v=9SR_Z5gsBBc	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.	