

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
17.02.2022	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	1	17.00 – 17.30 17.50 – 18.10	Баскетбол. Упражнения для ловкости рук	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17004930091110887589&text=обучающие+занятия+по+баскетболу+в+домашних+условиях	Выполнить в домашних условиях.	Skype
17.02.2022	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	2	18.45 – 19.15	Баскетбол. Упражнения для ловкости рук	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17004930091110887589&text=обучающие+занятия+по+баскетболу+в+домашних+условиях	Выполнить в домашних условиях.	Skype
17.02.2022	Козлов В.А.	Волейбол	1	17.30 – 18.00 18.20 – 18.40	Эффективная волейбольная тренировка дома.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=XgCcIEIr7ZQ&t=73s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
17.02.2022	Миронов Е.Г.	Волейбол	1	17.15 – 17.45 18.05 – 18.25	Эффективная волейбольная тренировка дома.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=XgCcIEIr7ZQ&t=73s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
17.02.2022	Соколовский В.И.	Волейбол	1	16.20 – 16.50 17.10 – 17.30	Эффективная волейбольная тренировка дома.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=XgCcIEIr7ZQ&t=73s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
17.02.2022	Савельев В.М.	Футбол	2	17.15 – 17.45 18.05 – 18.35	Видео урок: жонглирование. Базовые элементы.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=qaxhytG0xK4	Выполнить в домашних условиях.	Skype
17.02.2022	Шишонков А.С.	Футбол	2	16.00 – 16.30 17:00 – 17.30	Остановка мяча грудью.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=zlwf2RVm5HU	Выполнить в домашних условиях.	Skype
17.02.2022	Ташлинцев В.В.	Футбол	1	16.40 – 17.10 17.30 – 17.50	Видео урок: жонглирование.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения,	Выполнить в домашних условиях.	Skype

					Базовые элементы.	перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=qaxhytG0xK4	условиях.	
17.02.2022	Ташлинцев В.В.	Футбол	2	18.00 – 18.30 18.50 – 19.10	Видео урок: жонглирование. Базовые элементы.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:	Выполнить в домашних условиях.	Skype
17.02.2022	Щипитков А.В.	Легкая атлетика	2	16.00 – 16.30 16.50 – 17.10	Прыжок в длину с места. Техника выполнения упражнения.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA	Выполнить в домашних условиях.	Skype
17.02.2022	Белов Н.А.	Легкая атлетика	2	16.00 – 16.30 16.50 – 17.10	Прыжок в длину с места. Техника выполнения упражнения.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA	Выполнить в домашних условиях.	Skype
17.02.2022	Кибисев А.В.	Хоккей	1	15.30 – 16.00 16.20 – 16.40	ОФП. Тренировка ног. Комплекс упражнений.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=axevnK9evKk	Выполнить в домашних условиях.	Skype
17.02.2022	Кибисев А.В.	Хоккей	2	16.50 – 17.20 17.40 – 18.00	ОФП. Тренировка ног. Комплекс упражнений.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=axevnK9evKk	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.	