

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
19.02.2022	Щепетов А.Ю.	Баскетбол	1	14.00 – 14.30 14.50 – 15.10	Баскетбольная тренировка дома. 6 упражнений	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU">https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
19.02.2022	Щепетов А.Ю.	Баскетбол	2	15.20 – 15.50 16.10 – 16.30	Баскетбольная тренировка дома. 6 упражнений	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU">https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
19.02.2022	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	2	17.00 – 17.30 17.50 – 18.10	Баскетбольная тренировка дома. 6 упражнений	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU">https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
19.02.2022	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	1	14.00 – 14.30 14.50 – 15.10	Эффективная волейбольная тренировка дома.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XgCcIEI_r7ZQ&amp;t=73s">https://www.youtube.com/watch?v=XgCcIEI_r7ZQ&amp;t=73s</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
19.02.2022	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	3	16.00 – 16.30 16.50 – 17.10	Эффективная волейбольная тренировка дома.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XgCcIEI_r7ZQ&amp;t=73s">https://www.youtube.com/watch?v=XgCcIEI_r7ZQ&amp;t=73s</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
19.02.2022	Савельев В.М.	Футбол	3	10.00 – 10.30 10.50 – 11.20	Видео урок: жонглирование. Базовые элементы.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qaxhytG0xK4">https://www.youtube.com/watch?v=qaxhytG0xK4</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
19.02.2022	Савельев В.М.	Футбол	4	11.50 – 12.20 12.40 – 13.00	Видео урок: жонглирование. Базовые элементы.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qaxhytG0xK4">https://www.youtube.com/watch?v=qaxhytG0xK4</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
19.02.2022	Шишонков А.С.	Футбол	1	10.00 – 10.30 11:00 – 11.20	Видео урок: жонглирование.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения,	Выполнить в домашних	Skype

					Базовые элементы.	перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qaxhytG0xK4">https://www.youtube.com/watch?v=qaxhytG0xK4</a>	условиях.	
19.02.2022	Чупров А.П.	Легкая атлетика	1	17.40 – 18.10 18.30 – 18.50	Как увеличить прыжок в домашних условиях.	Онлайн - занятие (Skype) В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7fqj2uZsqVI">https://www.youtube.com/watch?v=7fqj2uZsqVI</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype

**Для тех у кого нет интернета. Универсальный комплекс общеразвивающих упражнений**

Проводить комплекс по ОФП согласно расписанию (выше)	Разминка (10 мин.)	Ходьба на месте, бег на месте. Прыжки со скакалкой. Круговые движения руками	Связь по сотовому телефону
	Основная часть (20-30 мин.)		
	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)	
Заключительная часть (10 мин.)	Упражнения на развитие гибкости. Наклоны вперед. Выпады вперед, поочередно правой, левой. Наклоны вперед стоя, руки на поясе поочередно вправо, влево.		