

Расписание занятий для дистанционного обучения СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» пос.Варламово.

| Дата       | Педагог<br>ДО    | Вид<br>спорта | Группа | Время<br>проведения<br>занятия | Тема<br>занятия                           | Используемый<br>ресурс для изучения<br>материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Используемый<br>ресурс для<br>выполнения<br>домашнего задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Комментарий к<br>занятию                                                                                | Интернет<br>–<br>платформа<br>педагога<br>для<br>консульта<br>ций |
|------------|------------------|---------------|--------|--------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 07.04.2020 | Авилкин<br>А.Ф.  | Футзал        | 1      | 16.25 – 16.55<br>17.05 – 17.35 | Комплекс<br>упражнений<br>для<br>растяжки | <a href="https://muskul.pro/training/skruchivanijacrunches">https://muskul.pro/training/skruchivanijacrunches</a>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <a href="https://muskul.pro/training/skruchivanijacrunches">https://muskul.pro/training/skruchivanijacrunches</a>                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выполнять<br>данный<br>комплекс<br>упражнений 2<br>подхода<br>Выполнять все<br>упражнения по<br>1 серии | Viber                                                             |
|            |                  |               | 2      | 18.15 – 18.45<br>18.55 – 19.25 | Упражнения<br>для<br>быстроты<br>ног      | <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10022174600948684025&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1586157786050110-1005437808683871282400229-production-app-host-man-web-yp-199&amp;text=">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10022174600948684025&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1586157786050110-1005437808683871282400229-production-app-host-man-web-yp-199&amp;text=</a> | <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10022174600948684025&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1586157786050110-1005437808683871282400229-production-app-host-man-web-yp-199&amp;text=">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10022174600948684025&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1586157786050110-1005437808683871282400229-production-app-host-man-web-yp-199&amp;text=</a> |                                                                                                         |                                                                   |
| 07.04.2020 | Будников<br>М.Н. | Футбол        | 2      | 16.50 – 17.20<br>17.30 – 18.00 | Упражнения<br>для ног                     | <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>                                                                                                                                                                                                                                                               | <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>                                                                                                                                                                                                                                                               | Выполнять 3<br>подхода по 15<br>раз                                                                     | Viber                                                             |
|            |                  |               | 1      | 18.40 – 19.10<br>19.20 – 19.50 | Упражнения<br>для пресса                  | <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>                                                                                                                                                                                                                                                               | <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>                                                                                                                                                                                                                                                               | Выполнять 3<br>подхода по 15<br>раз                                                                     |                                                                   |
| 07.04.2020 | Быданцев         | Футбол        | 1      | 13.50 – 14.20                  | Упражнения                                | <a href="https://muskul.pro/training/skruchivanijacrunches">https://muskul.pro/training/skruchivanijacrunches</a>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <a href="https://muskul.pro/training/skruchivanijacrunches">https://muskul.pro/training/skruchivanijacrunches</a>                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выполнять 1,2,3                                                                                         | Viber                                                             |

|            |                   |                    |   |                                                 |                                                           |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                    |       |
|------------|-------------------|--------------------|---|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------|
|            | Е.А.              |                    | 2 | 14.30 – 15.00<br>15.17 – 15.47<br>15.57 – 16.27 | на пресс<br>Упражнения<br>для ног                         | <a href="https://marathonec.ru/ning/skruchivaniyacrunches">ning/skruchivaniyacrunches</a><br><a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a> | <a href="https://marathonec.ru/ning/skruchivaniyacrunches">ning/skruchivaniyacrunches</a><br><a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a> | упражнения по<br>10 раз<br><br>Выполнять 3<br>подхода по 15<br>раз |       |
| 07.04.2020 | Буртасова<br>Т.Н. | Баскетол           | 1 | 15.20 -15.50<br>16.00 – 16.30                   | Комплекс<br>упражнений<br>для<br>растяжки                 | <a href="https://basketball-training.org.ua/razminka-razogrev-i-rastyagivanie/rastyazhka-myshe.html">https://basketball-training.org.ua/razminka-razogrev-i-rastyagivanie/rastyazhka-myshe.html</a>                      | <a href="https://basketball-training.org.ua/razminka-razogrev-i-rastyagivanie/rastyazhka-myshe.html">https://basketball-training.org.ua/razminka-razogrev-i-rastyagivanie/rastyazhka-myshe.html</a>                      | Выполнять все<br>упражнения по<br>1 серии                          | Viber |
| 07.04.2020 | Воропаева<br>Т.М. | Лыжные<br>гонки    | 1 | 14.30 – 15.00<br>15.10 – 15.40                  | Упражнения<br>для ног                                     | <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>                                                                                              | <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>                                                                                              | Выполнять 3<br>подхода по 15<br>раз                                | Viber |
|            |                   |                    | 2 | 15.25 – 15.55<br>16.05 – 16.35                  | Упражнения<br>для пресса                                  | <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>                                                                                              | <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>                                                                                              | Выполнять 3<br>подхода по 15<br>раз                                |       |
| 07.04.2020 | Вочимова<br>О.Ю.  | Волейбол           | 3 | 16.00 – 16.30<br>16.40 – 17.10                  | Комплекс<br>упражнений<br>для<br>растяжки                 | <a href="https://stretching-guru.ru/stretching-in-sport/volejbol-uprazhneniya-na-rastyazhku/">https://stretching-guru.ru/stretching-in-sport/volejbol-uprazhneniya-na-rastyazhku/</a>                                    | <a href="https://stretching-guru.ru/stretching-in-sport/volejbol-uprazhneniya-na-rastyazhku/">https://stretching-guru.ru/stretching-in-sport/volejbol-uprazhneniya-na-rastyazhku/</a>                                    | Выполнять все<br>упражнения по<br>1 серии                          | Viber |
|            |                   |                    | 4 | 17.50 – 18.20<br>18.30 – 18.50                  | Комплекс<br>упражнений<br>ОФП для<br>волейболистов        | <a href="https://vk.com/video-71677389_456239052">https://vk.com/video-71677389_456239052</a>                                                                                                                            | <a href="https://vk.com/video-71677389_456239052">https://vk.com/video-71677389_456239052</a>                                                                                                                            | Выполняем по<br>10 раз                                             |       |
| 07.04.2020 | Кокоша<br>Е.В.    | Легкая<br>атлетика | 3 | 15.00 – 15.30<br>15.40 – 16.10                  | Упражнения<br>на<br>укрепление<br>кистей и<br>пальцев рук | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=177&amp;v=XW9QwQ5OMwM&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=177&amp;v=XW9QwQ5OMwM&amp;feature=emb_logo</a>                              | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=177&amp;v=XW9QwQ5OMwM&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=177&amp;v=XW9QwQ5OMwM&amp;feature=emb_logo</a>                              | Выполняем 3<br>серии по 10 раз                                     | Viber |
|            |                   |                    | 4 | 16.50 – 17.20                                   | Упражнения                                                | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=177&amp;v=XW9QwQ5OMwM&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=177&amp;v=XW9QwQ5OMwM&amp;feature=emb_logo</a>                              | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=177&amp;v=XW9QwQ5OMwM&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=177&amp;v=XW9QwQ5OMwM&amp;feature=emb_logo</a>                              | Выполняем по                                                       |       |

|            |                  |                        |   |                                |                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                         |                                            |       |
|------------|------------------|------------------------|---|--------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|
|            |                  |                        |   | 17.30 – 18.00                  | для выполнения передачи мяча сверху             | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo">om/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo</a>                                                  | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo">com/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo</a>                                                 | 30 раз                                     |       |
| 07.04.2020 | Сапего А.Г.      | Баскетбол              | 1 | 17.30 – 18.00<br>18.10 – 18.40 | Упражнение для спины                            | <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>                                                                                             | <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>                                                                                             | Выполнять 3 подхода по 15 раз              | Viber |
| 07.04.2020 | Суханова С.А.    | Волейбол               | 1 | 16.30 – 17.00<br>17.10 – 17.40 | Комплекс упражнений для растяжки                | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&amp;v=3u2PGFt0evo&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&amp;v=3u2PGFt0evo&amp;feature=emb_logo</a>                             | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&amp;v=3u2PGFt0evo&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&amp;v=3u2PGFt0evo&amp;feature=emb_logo</a>                             | Выполнять все упражнения по 1 серии        | Viber |
|            |                  |                        | 2 | 18.20 – 18.50<br>19.10 – 19.40 | Упражнения для выполнения передачи мяча сверху  | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo</a>                             | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo</a>                             | Выполняем по 30 раз                        |       |
| 07.04.2020 | Сухов А.В.       | Футбол                 | 6 | 15.00 – 15.30<br>15.40 – 16.10 | Упражнения для пресса                           | <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>                                                                                             | <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>                                                                                             | Выполнять 3 подхода по 15 раз              | Viber |
| 07.04.2020 | Торхов А.А.      | Футбол                 | 1 | 16.00 – 16.30<br>16.40 – 17.10 | Упражнение для спины                            | <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>                                                                                             | <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>                                                                                             | Выполнять 3 подхода по 15 раз              | Viber |
|            |                  |                        | 2 | 17.50 – 18.20<br>18.30 – 19.00 | Комплекс упражнений для растяжки                | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=146&amp;v=ATBl-kYwNn4&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=146&amp;v=ATBl-kYwNn4&amp;feature=emb_logo</a>                             | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=146&amp;v=ATBl-kYwNn4&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=146&amp;v=ATBl-kYwNn4&amp;feature=emb_logo</a>                             | Выполнять все упражнения по 1 серии        |       |
| 07.04.2020 | Шарьяфдинов Р.Р. | Греко – римская борьба | 1 | 16.30 – 17.00<br>17.10 – 17.40 | Гимнастические упражнения для укрепления мышц и | <a href="https://www.colady.ru/15-luchshixuprazhnenij-dlyarebenka-shkolnika-710-let-v-domashnixusloviyax.html">https://www.colady.ru/15-luchshixuprazhnenij-dlyarebenka-shkolnika-710-let-v-domashnixusloviyax.html</a> | <a href="https://www.colady.ru/15-luchshixuprazhnenij-dlyarebenka-shkolnika-710-let-v-domashnixusloviyax.html">https://www.colady.ru/15-luchshixuprazhnenij-dlyarebenka-shkolnika-710-let-v-domashnixusloviyax.html</a> | Выполнять упражнения 3 подхода по 2 минуты | Viber |

|  |  |  |  |  |        |                    |                      |  |  |
|--|--|--|--|--|--------|--------------------|----------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | осанки | <a href="#">ml</a> | <a href="#">html</a> |  |  |
|--|--|--|--|--|--------|--------------------|----------------------|--|--|