

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

Дата	Педагог ДО	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
15.05.2020	Будников М.Н.	Футзал	4	16.50 – 17.20 17.30 – 18.00	Круговая тренировка по физподготовке	Viber - конференция https://www.youtube.com/watch?v=quQrFF8rlq8&feature=emb_logo	https://www.youtube.com/watch?v=quQrFF8rlq8&feature=emb_logo	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизически х упражнений: Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Пресс с подтягиванием колена -30 сек.	Viber, электронн ая почта
			3	18.40 – 19.10 19.20 – 18.50	Как увеличить скорость футболисту	https://youtu.be/CLun9ErsUiU	https://youtu.be/CLun9ErsUiU	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии	

								интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Продвижение прыжками между стойками. Прыжки через набивные мячи (либо другие препятствия).	
15.05.2020	Быданцев Е.А.	Футбол	4	13.50 – 14.20 14.30 – 15.00	Как увеличить скорость футболисту	ZOOM (вся группа) https://youtu.be/CLun9ErsUiU	https://youtu.be/CLun9ErsUiU	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Пресс с подтягиванием колена -30 сек.	Viber, электронная почта
			5	15.17 – 15.47 15.57 – 16.27	Комплекс ОФП для футболистов	https://www.youtube.com/watch?v=YQl8CORD0Ag&feature=emb_logo	https://www.youtube.com/watch?v=YQl8CORD0Ag&feature=emb_logo	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при	

								отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Продвижение прыжками между стойками. Прыжки через набивные мячи (либо другие препятствия).	
15.05.2020	Вочимова О.Ю.	Баскетбол	2	15.23 – 15.53 16.03 – 16.33	Силовая и координационная подготовка баскетболистов	Viber - конференция https://vk.com/video90970930_166134556	https://vk.com/video90970930_166134556	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин. Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин.	Viber, электронная почта
15.05.2020	Осъкин	Каратэ	1	17.10 – 17.40	Упражнение	Viber - конференция	https://superkarate.ru/	Выполнять в	Viber,

	И.Ю.			17.50 – 18.20	для спины	https://superkarate.ru/kolumnisty/sport/5716-karate-for-happiness.html	kolumnisty/sport/5716-karate-for-happiness.html	соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Пресс с подтягиванием колена -30 сек.	электронная почта
		2		18.37 – 19.07 19.17 – 19.47	Техника и тактика Кумите	ZOOM (вся группа) https://youtu.be/SdIyuJHhjqI	https://youtu.be/SdIyuJHhjqI	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Продвижение прыжками между стойками. Прыжки через набивные мячи (либо другие препятствия).	

15.05.2020	Семенова Е.В.	Волейбол	1	15.15 – 15.45 15.55 – 16.25	Упражнения на отработку нападающего удара	Viber - конференция https://youtu.be/VInZvSX4rWQ	https://youtu.be/VInZvSX4rWQ	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин. Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин.	Viber, электронная почта
15.05.2020	Суханова С.А.	Волейбол	1	16.30 – 17.00 17.10 – 17.40	Упражнения на отработку нападающего удара	Viber - конференция https://youtu.be/VInZvSX4rWQ	https://youtu.be/VInZvSX4rWQ	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Выпады с	Viber, электронная почта

			2	17.57 – 18.27 18.37 – 19.07	Прием снизу силовой и планирующ ей подачи	https://vk.com/video85546925_170211370	https://vk.com/video85546925_170211370	подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Пресс с подтягиванием колена -30 сек. Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Продвижение прыжками между стойками. Прыжки через набивные мячи (либо другие препятствия).	
15.05.2020	Сухов А.В.	Футбол	6	15.00 – 15.30 15.40 – 16.10	Финт «Эластико»	ZOOM (вся группа) https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd233cb54&from_block=1ogo_partner_player	https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd233cb54&from_block=1ogo_partner_player	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизически х упражнений:	Viber, электронн ая почта

								Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин. Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин.	
15.05.2020	Таранцев Н.А.	Легкая атлетика	1	15.00 – 15.30 15.40 – 16.10	Прыжок в длину.	https://youtu.be/5eRw1xgIYLo	https://youtu.be/5eRw1xgIYLo	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Пресс с подтягиванием колена -30 сек.	Viber, электронная почта
				16.27 – 16.57 17.07 – 17.37	Тренировка прыгучести Прыжок в длину с разбега	Viber - конференция https://youtu.be/sXHA1aJBqxg	https://youtu.be/sXHA1aJBqxg		

								отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Продвижение прыжками между стойками. Прыжки через набивные мячи (либо другие препятствия).	
15.05.2020	Торхов А.А.	Футзал	5	16.10 – 16.40	Финт «Ривелино»	https://yandex.ru/efir?stream_id=414bc5d5cc6af249b00941d7891c5b2&from_block=logo_partner_player	https://yandex.ru/efir?stream_id=414bc5d5cc6af249b00941d7891c1c5b2&from_block=logo_partner_player	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Приседания – 20 раз Прыжки в приседе – 20 раз Прыжки из глубокого приседа -20 раз Выполнять по 2 подхода Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия	Viber, электронная почта
				16.50 – 17.20					
			6	18.00 – 18.30 18.40 – 19.10	Жонглирование мячом	Viber - конференция https://yandex.ru/efir?stream_id=4e372dce48a38b6fbe642caee334cf13&from_block=logo_partner_player	https://yandex.ru/efir?stream_id=4e372dce48a38b6fbe642caee334cf13&from_block=logo_partner_player		

								связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону.	
15.05.2020	Федоров А.А.	Волейбол	1	15.30 – 16.00 16.10 – 16.40	Прием снизу силовой и планирующей подачи	ZOOM (вся группа) https://vk.com/video8546925_170211370	https://vk.com/video8546925_170211370	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Приседания – 20 раз Прыжки в приседе – 20 раз Прыжки из глубокого приседа -20 раз Выполнять по 2 подхода Выполнять в	Viber, электронная почта
			2	16.57 – 17.27 17.37 – 18.07	Обучение верхней	https://vk.com/video-100010629_45623906	https://vk.com/video-100010629_4562390		

					прямой подачи	7	67	соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону.	
15.05.2020	Фоменко Е.А.	Футбол	1	17.30 – 18.00 18.10 – 18.40	Финт «Мэтьюза»	ZOOM (вся группа) https://yandex.ru/efir?stream_id=43ebcd3a8d3d73baba7c07ad85b6abe9&from_block=1ogo_partner_player	https://yandex.ru/efir?stream_id=43ebcd3a8d3d73baba7c07ad85b6abe9&from_block=1ogo_partner_player	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Продвижение прыжками между стойками. Прыжки через набивные мячи (либо другие	Viber, электронная почта

								препятствия).	
15.05.2020	Юсупова Е.А.	Волейбол	1	14.00 – 14.30 14.40 – 15.10	Упражнения на пресс	https://vsporte.com.ua/blog/bazovye-uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-osnovnyh-myshc-volejbolista	https://vsporte.com.ua/blog/bazovye-uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-osnovnyh-myshc-volejbolista	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.</p> <p>В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений:</p> <p>Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой.</p> <p>Пресс с подтягиванием колена -30 сек.</p>	Viber, электронная почта
								<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.</p> <p>В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений:</p> <p>Продвижение прыжками между стойками.</p> <p>Прыжки через набивные мячи</p>	

								(либо другие препятствия).	
15.05.2020	Шаряфятдинов Р.Р.	Греко – римская борьба	1	16.30 – 17.00 17.10 – 17.40	Тренировка выносливости борца	ZOOM (вся группа) https://youtu.be/eENjnrCMNHs	https://youtu.be/eENjnrCMNHs	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин. Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин.	Viber, электронная почта

								х упражнений: Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Пресс с подтягиванием колена -30 сек.	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--