

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 консульта ций
15.05.2020	Будников М.Н.	Футзал	4	16.50 – 17.20 17.30 – 18.00	Круговая тренировка по физподготов ке	Viber - конференция <a href="https://www.youtube.com/watch?v=quQrFF8rIq8&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=quQrFF8rIq8&amp;feature=emb_logo</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=quQrFF8rIq8&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=quQrFF8rIq8&amp;feature=emb_logo</a>	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизическ 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	<a href="https://youtu.be/CLun9ErsUiU">https://youtu.be/CLun9ErsUiU</a>	<a href="https://youtu.be/CLun9ErsUiU">https://youtu.be/CLun9ErsUiU</a>	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) <a href="https://youtu.be/CLun9ErsUiU">https://youtu.be/CLun9ErsUiU</a>	<a href="https://youtu.be/CLun9ErsUiU">https://youtu.be/CLun9ErsUiU</a>	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
			5	15.17 – 15.47 15.57 – 16.27	Комплекс ОФП для футболисто в	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YQI8CO rD0Ag&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=YQI8CO rD0Ag&amp;feature=emb_logo</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YQI8CO rD0Ag&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=YQI8CO rD0Ag&amp;feature=emb_logo</a>	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 <a href="https://vk.com/video90970930_166134556">https://vk.com/video90970930_166134556</a>	<a href="https://vk.com/video90970930_166134556">https://vk.com/video90970930_166134556</a>	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	Оськин	Каратэ	1	17.10 – 17.40	Упражнение	Viber - конференция	<a href="https://superkarate.ru/">https://superkarate.ru/</a>	Выполнять в	Viber,

	И.Ю.			17.50 – 18.20	для спины	<a href="https://superkarate.ru/columnisty/sport/5716-karate-for-happiness.html">https://superkarate.ru/columnisty/sport/5716-karate-for-happiness.html</a>	<a href="https://columnisty/sport/5716-karate-for-happiness.html">columnisty/sport/5716-karate-for-happiness.html</a>	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) <a href="https://youtu.be/SdIyuJHhjqI">https://youtu.be/SdIyuJHhjqI</a>	<a href="https://youtu.be/SdIyuJHhjqI">https://youtu.be/SdIyuJHhjqI</a>	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 <a href="https://youtu.be/VInZvSX4rWQ">https://youtu.be/VInZvSX4rWQ</a>	<a href="https://youtu.be/VInZvSX4rWQ">https://youtu.be/VInZvSX4rWQ</a>	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 <a href="https://youtu.be/VInZvSX4rWQ">https://youtu.be/VInZvSX4rWQ</a>	<a href="https://youtu.be/VInZvSX4rWQ">https://youtu.be/VInZvSX4rWQ</a>	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	<a href="https://vk.com/video85546925_170211370">https://vk.com/video85546925_170211370</a>	<a href="https://vk.com/video85546925_170211370">https://vk.com/video85546925_170211370</a>	<p>подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой.</p> <p>Пресс с подтягиванием колена -30 сек.</p> <p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.</p> <p>В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Продвижение прыжками между стойками. Прыжки через набивные мячи (либо другие препятствия).</p>	
15.05.2020	Сухов А.В.	Футбол	6	15.00 – 15.30 15.40 – 16.10	Финт «Эластико»	<p>ZOOM (вся группа)</p> <p><a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd23cb54&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd23cb54&amp;from_block=logo_partner_player</a></p>	<p><a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd23cb54&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd23cb54&amp;from_block=logo_partner_player</a></p>	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.</p> <p>В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизическ х упражнений:</p>	Viber, электронн ая почта

								<p>Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин.</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин.</p>	
15.05.2020	Таранцев Н.А.	Легкая атлетика	1	15.00 – 15.30 15.40 – 16.10	Прыжок в длину.	<a href="https://youtu.be/5eRw1xgIYLo">https://youtu.be/5eRw1xgIYLo</a>	<a href="https://youtu.be/5eRw1xgIYLo">https://youtu.be/5eRw1xgIYLo</a>	<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
			2	16.27 – 16.57 17.07 – 17.37	Тренировка прыгучести Прыжок в длину с разбега	<p>Viber - конференция</p> <p><a href="https://youtu.be/sXHA1aJBqyg">https://youtu.be/sXHA1aJBqyg</a></p>	<a href="https://youtu.be/sXHA1aJBqyg">https://youtu.be/sXHA1aJBqyg</a>	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.</p> <p>В случае отсутствия связи, либо при</p>	

								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 16.50 – 17.20	Финт «Ривелино»	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=414bc5d5ccd6af249b00941d7891c5b2&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=414bc5d5ccd6af249b00941d7891c5b2&amp;from_block=logo_partner_player</a>	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=414bc5d5ccd6af249b00941d7891c5b2&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=414bc5d5ccd6af249b00941d7891c5b2&amp;from_block=logo_partner_player</a>	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
			6	18.00 – 18.30 18.40 – 19.10	Жонглирование мячом	Viber - конференция <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4e372dce48a38b6fbe642caee334cf13&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4e372dce48a38b6fbe642caee334cf13&amp;from_block=logo_partner_player</a>	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4e372dce48a38b6fbe642caee334cf13&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4e372dce48a38b6fbe642caee334cf13&amp;from_block=logo_partner_player</a>		

								<p>связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений:</p> <p>Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой.</p> <p>Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону.</p>	
15.05.2020	Федоров А.А.	Волейбол	1	15.30 – 16.00 16.10 – 16.40	Прием снизу силовой и планирующей подачи	<p>ZOOM (вся группа)</p> <p><a href="https://vk.com/video85546925_170211370">https://vk.com/video85546925_170211370</a></p>	<a href="https://vk.com/video85546925_170211370">https://vk.com/video85546925_170211370</a>	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.</p> <p>В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений:</p> <p>Приседания – 20 раз</p> <p>Прыжки в приседе – 20 раз</p> <p>Прыжки из глубокого приседа -20 раз</p> <p>Выполнять по 2 подхода</p> <p>Выполнять в</p>	Viber, электронная почта
			2	16.57 – 17.27 17.37 – 18.07	Обучение верхней	<a href="https://vk.com/video-100010629_45623906">https://vk.com/video-100010629_45623906</a>	<a href="https://vk.com/video-100010629_45623906">https://vk.com/video-100010629_45623906</a>		

					прямой подачи	<a href="#">7</a>	<a href="#">67</a>	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) <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=43ebcd3a8d3d73baba7c07ad85b6a6abe9&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=43ebcd3a8d3d73baba7c07ad85b6a6abe9&amp;from_block=logo_partner_player</a>	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=43ebcd3a8d3d73baba7c07ad85b6a6abe9&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=43ebcd3a8d3d73baba7c07ad85b6a6abe9&amp;from_block=logo_partner_player</a>	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

15.05.2020	Юсупова Е.А.	Волейб ол	1	14.00 – 14.30 14.40 – 15.10	Упражнения на пресс	<a href="https://vsporte.com.ua/blog/bazovye-uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-osnovnyh-myshe-volejbolista">https://vsporte.com.ua/blog/bazovye-uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-osnovnyh-myshe-volejbolista</a>	<a href="https://vsporte.com.ua/blog/bazovye-uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-osnovnyh-myshe-volejbolista">https://vsporte.com.ua/blog/bazovye-uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-osnovnyh-myshe-volejbolista</a>	препятствия). 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, электронн ая почта
			2	15.27 – 15.57 16.27 – 16.57	Обучение верхней прямой подачи	ZOOM (вся группа) <a href="https://vk.com/video-100010629_456239067">https://vk.com/video-100010629_456239067</a>	<a href="https://vk.com/video-100010629_456239067">https://vk.com/video-100010629_456239067</a>	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	Шарьяфятдинов Р.Р.	Греко – римская борьба	1	16.30 – 17.00 17.10 – 17.40	Тренировка выносливости борца	ZOOM (вся группа) <a href="https://youtu.be/eENjnrCMNHs">https://youtu.be/eENjnrCMNHs</a>	<a href="https://youtu.be/eENjnrCMNHs">https://youtu.be/eENjnrCMNHs</a>	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. Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических	Viber, электронная почта
			2	17.57 – 18.27 18.37 – 19.07	Скоростно – силовая подготовка борцов	<a href="https://youtu.be/dv0fE1WTZtU">https://youtu.be/dv0fE1WTZtU</a>	<a href="https://youtu.be/dv0fE1WTZtU">https://youtu.be/dv0fE1WTZtU</a>		

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