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 |
| 17.05.2020 | Авилкин А.Ф. | Футзал | 1 | 18.17 – 18.3718.47 – 19.27 | Специальная силовая подготовка | ZOOM-конференция (для всей группы)<https://youtu.be/P7L7hJVsbJY>  | <https://youtu.be/P7L7hJVsbJY>  | Выполнять в соответствии с видеоматериалом.В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону. Отжимание–10-15 раз | Viber, электронная почта |
| 17.05.2020 | Красовская А.О. | Волейбол | 12 | 10.00 – 10.3010.40 – 11.1011.27 – 11.5712.07 – 12.37 | Расстановка игроков по номерамУпражнения для тренировки подачи | Viber – конференция <https://youtu.be/zu39E7vzRGY>ZOOM-конференция (для всей группы)<https://youtu.be/5iGr-Ft4yg8>  | <https://youtu.be/zu39E7vzRGY> <https://youtu.be/5iGr-Ft4yg8>  | 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.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 и другие препятствия. | Viber, электронная почта |
| 17.05.2020 | Оськин И.А. | Каратэ | 2 | 16.30 – 17.0017.10 – 17.40 | Комплекс ОФП для каратистов | Viber – конференция <https://youtu.be/gdnXuEm1oEA>  | <https://youtu.be/gdnXuEm1oEA>  | 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 |
| 17.05.2020 | Мухсинов С.Ю. | Футбол | 456 | 11.00 – 11.3011.40 – 12.1012.27 – 12.5713.07 – 13.3713.55 – 14.2514.35 – 15.05 | Базовые схемы расстановки игроковУгловые. ОборонаСтандартные положения вратарей. Пенальти, штрафной,угловой | ZOOM-конференция (для всей группы)<https://youtu.be/goWSUQEkIy0>Viber – конференция <https://youtu.be/1GsY0oFJ7-g>  Viber – конференция <https://youtu.be/Ie6ljV8GBYQ>  | <https://youtu.be/goWSUQEkIy0> <https://youtu.be/1GsY0oFJ7-g> <https://youtu.be/Ie6ljV8GBYQ>  | 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 упражнений:Продвижение прыжками между стойками.Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.Выполнять в соответствии с видеоматериалом.В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону. Отжимание–10-15 раз | Viber, электронная почта |
| 17.05.2020 | Сапего А.Г. | Баскетбол | 12 | 10.00 – 10.3010.40 – 11.1011.27 – 11.5712.07 – 12.37 | ОФП для баскетболистовБаскетбольный комплекс для улучшения дриблинга | Viber – конференция <https://youtu.be/qBq25LqcjWE> ZOOM-конференция (для всей группы)<https://youtu.be/yjzBmIEFvt0>  | <https://youtu.be/qBq25LqcjWE> <https://youtu.be/yjzBmIEFvt0>  | 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.Выполнять в соответствии с видеоматериалом.В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону. Отжимание–10-15 раз | Viber, электронная почта |
| 17.05.2020 | Семенова Е.А. | Волейбол | 3412 | 12.50 – 13.2013.30 – 14.0014.17 – 14.4714.57 – 15.2715.44 – 16.1416.24 – 16.5417.34 – 18.0418.14 – 18.44 | Расстановка игроков по номерамУпражнения для тренировки подачиУпражнения в парах для передачи и ловли мячаСвязующий игрок | Viber – конференция <https://youtu.be/zu39E7vzRGY>ZOOM-конференция (для всей группы)<https://youtu.be/5iGr-Ft4yg8>Viber – конференция <https://youtu.be/VmKVjs9NDQA> <https://youtu.be/gf24YAqHtvs>  | <https://youtu.be/zu39E7vzRGY> <https://youtu.be/5iGr-Ft4yg8> <https://youtu.be/VmKVjs9NDQA> <https://youtu.be/gf24YAqHtvs>  | 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 и другие препятствия.Выполнять в соответствии с видеоматериалом.В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону. Отжимание–10-15 разВыполнять 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.Выполнять в соответствии с видеоматериалом.В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону. Отжимание–10-15 раз | Viber, электронная почта |
| 17.05.2020 | Фоменко Е.А. | Футзал | 2 | 12.45 – 13.1513.25 – 13.55 | Специальная подготовка на координацию футзалиста | ZOOM-конференция (для всей группы)<https://youtu.be/tTRFrDlzEZU>  | <https://youtu.be/tTRFrDlzEZU>  | 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 |