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 – 18.37  18.47 – 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 | 1  2 | 10.00 – 10.30  10.40 – 11.10  11.27 – 11.57  12.07 – 12.37 | Расстановка игроков по номерам  Упражнения 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 – 17.00  17.10 – 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 | 4  5  6 | 11.00 – 11.30  11.40 – 12.10  12.27 – 12.57  13.07 – 13.37  13.55 – 14.25  14.35 – 15.05 | Базовые схемы расстановки игроков  Угловые.  Оборона  Стандартные 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 | 1  2 | 10.00 – 10.30  10.40 – 11.10  11.27 – 11.57  12.07 – 12.37 | ОФП для баскетболистов  Баскетбольный 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 | 3  4  1  2 | 12.50 – 13.20  13.30 – 14.00  14.17 – 14.47  14.57 – 15.27  15.44 – 16.14  16.24 – 16.54  17.34 – 18.04  18.14 – 18.44 | Расстановка игроков по номерам  Упражнения для тренировки подачи  Упражнения в парах для передачи и ловли мяча  Связующий 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 раз  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 | Фоменко Е.А. | Футзал | 2 | 12.45 – 13.15  13.25 – 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 |