

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
21.05.2020	Быданцев Е.А.	Футбол	3 4	13.50 – 14.20 14.30 – 15.00 15.17 – 15.47 15.57 – 16.27	Обучение игре в мини – футбол Технико – тактические упражнения в мини – футболе Упражнения для пресса	Viber - конференция https://www.youtube.com/watch?v=rFHld8cqNqo&feature=emb_logo https://www.youtube.com/watch?v=AyT6tRhh8jI&feature=emb_logo https://www.youtube.com/watch?v=_0rLcCb1tUk&feature=emb_logo	https://www.youtube.com/watch?v=rFHld8cqNqo&feature=emb_logo https://www.youtube.com/watch?v=AyT6tRhh8jI&feature=emb_logo https://www.youtube.com/watch?v=_0rLcCb1tUk&feature=emb_logo	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	Viber, электронная почта

								интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону. Отжимание – 10-15 раз	
21.05.2020	Буртасова Т.Н.	Баскетбол	2	15.20 - 15.50 16.00 – 16.30	Гимнастические упражнения для укрепления мышц и осанки	https://osankatela.ru/uprazhneniya/kompleks-formirovaniya-pravilnoy.html	https://osankatela.ru/uprazhneniya/kompleks-formirovaniya-pravilnoy.html	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
21.05.2020	Воропаева Т.М.	Лыжные гонки	1	15.00 – 15.30 15.40 – 16.10	История возникновения лыжных гонок	https://sportsgroup.ru/zimnie-vidyi-sporta/istoriya-lyizhnyih-gonok.html	https://sportsgroup.ru/zimnie-vidyi-sporta/istoriya-lyizhnyih-gonok.html	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при	Viber, электронная почта

								отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Пресс с подтягиванием колена -30 сек.	
			2	16.27 – 16.57 17.07 – 17.37	Силовая подготовка лыжников весной	Viber - конференция https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=FKiLL88nDk&feature=emb_logo	https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=FKiLL88nDk&feature=emb_logo	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	
21.05.2020	Вочимова О.Ю.	Баскетбол	2	16.00 – 16.30 16.40 – 17.10	Упражнение для спины	Viber - конференция https://basketball-training.org.ua/training.org.ua/trenirovka_myshc/myshcy-spiny-kak-ih-myshcy-spiny-kak-ih-ukrepit.html	https://basketball-training.org.ua/training.org.ua/trenirovka_myshc/myshcy-spiny-kak-ih-myshcy-spiny-kak-ih-ukrepit.html	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи,	Viber, электронная почта

					ukrepit.html		
1	17.50 – 18.20 18.30 – 18.50	Упражнения для развития прыжка	ZOOM (вся группа)	https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=qIIWKrJFOQ&feature=emb_logo	https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=qIIWKrJFOQ&feature=emb_logo	<p>либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений:</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед)</p> <p>– 1 мин.</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх</p> <p>– 1 мин.</p> <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</p>	

								стойками. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.	
21.05.2020	Кокоша Е.В.	Легкая атлетика	3	15.00 – 15.30 15.40 – 16.10	Комплекс упражнений для растяжки	Viber - конференция https://stretching-guru.ru/stretching-guru.ru/stretching-insport/volejbol-uprazhneniya-na-rastyazhku/	https://stretching-guru.ru/stretching-guru.ru/stretching-insport/volejbol-uprazhneniya-na-rastyazhku/	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

								приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону. Отжимание – 10- 15 раз	
21.05.2020	Миронова О.И.	Волейбол	1	15.00 – 15.30	14 упражнений для отработки нападающего удара	ZOOM (вся группа) https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=DPZie7Nn4Xo&feature=emb_logo	https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=DPZie7Nn4Xo&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 и другие препятствия.	Viber, электронная почта
21.05.2020	Мухсино в С.Ю.	Футбол	2	14.10 – 14.40 14.50 – 15.20	Эффективные упражнения для футболистов	Viber - конференция https://footbolno.ru/effektivnye-uprazhneniya-dlya-futbolistov.html	https://footbolno.ru/effektivnye-uprazhneniya-dlya-futbolistov.html	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений:	Viber, электронная почта

			3	17.27 – 17.57 18.07 – 18.37	Упражнения для развития координации	ZOOM (вся группа) https://www.youtube.com/watch?v=UM2ljYJ9gxM&feature=emb_logo	https://www.youtube.com/watch?v=UM2ljYJ9gxM&feature=emb_logo	Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Пресс с подтягиванием колена -30 сек.	
21.05.2020	Сапего А.Г.	Баскетбол	2	17.30 – 18.00 18.10 – 18.40	Упражнения на укрепление кистей и пальцев рук	Viber - конференция https://www.youtube.com/watch?time_continue=177&v=XW9QwQ5OMwM&feature=emb_logo	https://www.youtube.com/watch?time_continue=177&v=XW9QwQ5OMwM&feature=emb_logo	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

								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.	
21.05.2020	Сухов А.В.	Футбол	2	12.50 – 13.20 13.30 – 14.00	Эффективные упражнения для футболистов	https://footbolno.ru/effektivnye-uprazhneniya-dlya-futbolistov.html	https://footbolno.ru/effektivnye-uprazhneniya-dlya-futbolistov.html	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
			4	14.20 – 14.50 15.00 – 15.30	Упражнения для развития координации	ZOOM (вся группа) https://www.youtube.com/watch?v=UM2ljYJ9gxM&feature=emb_logo	https://www.youtube.com/watch?v=UM2ljYJ9gxM&feature=emb_logo	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при	

						ure=emb_logo		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: Приседания – 20 раз Прыжки в приседе – 20 раз Прыжки из глубокого приседа -20 раз Выполнять по 2 подхода	
21.05.2020	Торхов А.А.	Футбол	1	16.00 – 16.30 16.40 – 17.10	Эффективные упражнения для	https://footbolno.ru/effektivnye-uprazhneniya-dlya-futbolistov.html	https://footbolno.ru/effektivnye-uprazhneniya-dlya-futbolistov.html	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае	Viber, электронная почта

					футболисто в			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.	
			2	17.27 – 17.57 18.07 – 18.37	Обучение игре в мини – футбол Технико – тактические упражнения в мини – футболе	Viber - конференция https://www.youtube.com/watch?v=rFHld8cqNqo&feature=emb_logo https://www.youtube.com/watch?v=AyT6tRhh8jI&feature=emb_logo	Viber - конференция https://www.youtube.com/watch?v=rFHld8cqNqo&feature=emb_logo https://www.youtube.com/watch?v=AyT6tRhh8jI&feature=emb_logo	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизически х упражнений: Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону. Отжимание – 10- 15 раз	
21.05.2020	Шаряфят динов Р.Р.	Греко – римская борьба	2	16.30 – 17.00 17.10 – 17.40	Упражнения на пресс	https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/	https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/	Выполнять в соответствии с видеоматериалом.	Viber, электронн ая почта

				<u>kak-ukrepit-myshczy-spiny-i-shei-8-moshhnyh-uprazhnenij-iz-volnoj-borby/</u>	<u>kak-ukrepit-myshczy-spiny-i-shei-8-moshhnyh-uprazhnenij-iz-volnoj-borby/</u>	<p>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.</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин.</p>	
--	--	--	--	---	---	--	--