

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
21.05.2020	Быданцев Е.А.	Футбол	3	13.50 – 14.20 14.30 – 15.00	Обучение игре в мини – футбол Технико – тактические упражнения в мини – футболе	Viber - конференция https:// www.youtube.com/ watch? v=rFHld8cqngq&feat ure=emb_logo	https:// www.youtube.com/ watch? v=rFHld8cqngq&feat ure=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. Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии	Viber, электронн ая почта
			4	15.17 – 15.47 15.57 – 16.27	Упражнения для пресса	https:// www.youtube.com/ watch? v=AyT6tRhh8jI&feat ure=emb_logo https:// www.youtube.com/ watch? v= OrLcCb1tUk&feat ure=emb_logo	https:// www.youtube.com/ watch? v=AyT6tRhh8jI&feat ure=emb_logo https:// www.youtube.com/ watch? v= OrLcCb1tUk&feat ure=emb_logo		

								интернета выполнять комплекс общефизическ х упражнений: Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону. Отжимание–10- 15 раз	
21.05.2020	Буртасова Т.Н.	Баскетол	2	15.20 - 15.50 16.00 – 16.30	Гимнастиче ские 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, электронн ая почта
21.05.2020	Воропаев а Т.М.	Лыжны е гонки	1	15.00 – 15.30 15.40 – 16.10	История возникновен ия 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, электронн ая почта

			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	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	
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/trenirovka_myshc/myshcy-spiny-kak-ih-ukrepit.html	https://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshc/myshcy-spiny-kak-ih-ukrepit.html	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи,	Viber, электронная почта

			1	17.50 – 18.20 18.30 – 18.50	Упражнения для развития прыжка	ukreplit.html ZOOM (вся группа) https:// www.youtube.com/ watch? time_continue=5&v=q lllWKrJFOQ&feature=e mb_logo	https:// www.youtube.com/ watch? time_continue=5&v= qlllWKrJFOQ&feature =emb_logo	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.	
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-insport/volejbol-uprazhneniya-na-rastyazhku/	https://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
			4	16.27 – 16.57 17.07 – 17.37	Упражнения на пресс	ZOOM (вся группа) https://www.youtube.com/watch?v=dPaFBTcjPzg	https://www.youtube.com/watch?v=dPaFBTcjPzg	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	Миронов а О.И.	Волейб ол	1	15.00 – 15.30	14 упражнений для отработки нападающег о удара	ZOOM (вся группа) https:// www.youtube.com/ watch? time_continue=3&v= DPZie7Nn4Xo&featur e=emb_logo	https:// www.youtube.com/ watch? time_continue=3&v= DPZie7Nn4Xo&featu re=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, электронн ая почта
21.05.2020	Мухсино в С.Ю.	Футбол	2	14.10 – 14.40 14.50 – 15.20	Эффективн ые упражнения для футболисто в	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 общефизическ их упражнений:	Viber, электронн ая почта

			3	17.27 – 17.57 18.07 – 18.37	Упражнения для развития координации	ZOOM (вся группа) https:// www.youtube.com/ watch? v=UM2ljYJ9gxM&feat ure=emb_logo	https:// www.youtube.com/ watch? v=UM2ljYJ9gxM&feat ure=emb_logo	<p>Выпады с 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: Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону. Отжимание–10-15 раз</p>	
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_log o	https:// www.youtube.com/ watch? time_continue=177& v=XW9QwQ5OMwM&feature=emb_log o	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.</p> <p>В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений:</p>	Viber, электронная 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>	
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	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом. 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
			4	14.20 – 14.50 15.00 – 15.30	Упражнения для развития координации	<p>ZOOM (вся группа)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UM2ljYJ9gxM&feature=emb_logo</p>	https://www.youtube.com/watch?v=UM2ljYJ9gxM&feature=emb_logo	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при</p>	

			5	16.10 – 16.40 16.50 – 17.20	Упражнения на пресс	ure=emb_logo Viber - конференция https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=SWrIZgGqegY&feature=emb_logo	https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=SWrIZgGqegY&feature=emb_logo	отсутствии интернета выполнять комплекс общефизическ х 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 общефизическ х 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	Эффективн ые упражнения для	https://footballno.ru/effektivnye-uprazhneniya-dlya-futbolistov.html	https://footballno.ru/effektivnye-uprazhneniya-dlya-futbolistov.html	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае	Viber, электронн ая 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=rFHld8cqngq&feat ure=emb_logo https:// www.youtube.com/ watch? v=AyT6tRhh8jI&feat ure=emb_logo	Viber - конференция https:// www.youtube.com/ watch? v=rFHld8cqngq&feat ure=emb_logo https:// www.youtube.com/ watch? v=AyT6tRhh8jI&feat ure=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 диновР.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

						kak-ukrepiť-myshczy-spiny-i-shei-8-moshhnyh-uprazhnenij-iz-volnoj-borby/	kak-ukrepiť-myshczy-spiny-i-shei-8-moshhnyh-uprazhnenij-iz-volnoj-borby/	<p>В случае отсутствия связи, 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>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--