

**Расписание занятий в объединениях СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово  
на 12.11.2021 г.**

Наименование объединения	ФИО педагога	Обучающиеся ОУ	Год обучения/ группа	Пятница	Тема занятия	Ресурс	Комментарий
БАСКЕТБОЛ	Вочимова Ольга Юрьевна 14 ч.	ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск, спортивный зал, универсальная площадка	Группа 2 (1)	15.30-16.15 16.25-17.10 (2 ч.)	Методика проведения разминочных упражнений для баскетбола	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения перейдите по ссылке <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12512691926642025236&amp;p=1&amp;text=баскетбол+упражнения+в+домашних+условиях+для+начинающих">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12512691926642025236&amp;p=1&amp;text=баскетбол+упражнения+в+домашних+условиях+для+начинающих</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.
ВОЛЕЙБОЛ	Семенова Елена Владимировна 7 ч.	ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского	Группа 1 (1)	15.15-16.00 16.10-16.32 (1,5 ч.)	Броски набивного мяча	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения перейдите по ссылке <a href="https://youtu.be/SMQLOAGfQp0">https://youtu.be/SMQLOAGfQp0</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.

ВОЛЕЙБОЛ		Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал					
	Суханова Светлана Анатольев на 7 ч.	ГБОУ СОШ п.г.т.Балашейка , спортивный зал	Группа 1 (1)	16.30- 17.15 17.25- 17.47 (1,5 ч.)	Метание мяча на дальность	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн- подключения пройдите по ссылке <a href="https://youtu.be/-3K8RxMhwxM?t=76">https://youtu.be/-3K8RxMhwxM?t=76</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.
			Группа 2 (1)	18.00- 18.45 18.55- 19.17 (1,5 ч.)	Прием мяча, отраженного сеткой	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн- подключения пройдите по ссылке 1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l0FShaE6ls0">https://www.youtube.com/watch?v=l0FShaE6ls0</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZJ9KCwIuk8E">https://www.youtube.com/watch?v=ZJ9KCwIuk8E</a> 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HH1AnQvNRXU">https://www.youtube.com/watch?v=HH1AnQvNRXU</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.

ВОЛЕЙБОЛ							
	Федоров Александр Алексеевич 7 ч.	ГБОУ ООШ пос. Кошелевка, спортивный зал	Группа 1 (1)	15.30-16.15 16.25-16.47 (1,5 ч.)	Нижняя прямая подача с 3 м	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке</p> <p><a href="https://youtu.be/W94VsN801R8">https://youtu.be/W94VsN801R8</a></p> <p><a href="https://youtu.be/o8fO2q-iV6E">https://youtu.be/o8fO2q-iV6E</a></p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите материал.</p> <p>Повторите комплекс упражнений.</p>
	ВОЛЕЙБОЛ		Группа 2 (1)	17.00-17.45 17.55-18.17 (1,5 ч.)	Разминка без мячей	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке</p> <p><a href="https://yandex.ru/video/preview?filmId=10495976719446124907&amp;parent-reqid=1605451713872602-363277102859556488100107-production-app-host-man-web-yp-22&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+волейболистов+в+домашних+условиях+без+мяча&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/preview?filmId=10495976719446124907&amp;parent-reqid=1605451713872602-363277102859556488100107-production-app-host-man-web-yp-22&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+волейболистов+в+домашних+условиях+без+мяча&amp;wiz_type=vital</a></p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите материал.</p> <p>Повторите комплекс упражнений.</p>
	ГБОУ ООШ с. Жемковка, спортивный зал	Группа 1 (1)	14.00-14.45 14.55-15.17 (1,5 ч.)	Круговая эстафета	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите</p>	

	7 ч.			ч.)		Идентификатор конференции: 770 880 1242	материал.  Повторите комплекс упражнений.
			Группа 2 (1)	15.30-16.15 16.25-16.47 (1,5 ч.)	Тактика защиты углом вперед	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения перейдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JleK5JxB4Us">https://www.youtube.com/watch?v=JleK5JxB4Us</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.
ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА	Шарьяфтин Рафик Рафилович 7 ч.	СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал,	Группа 1 (1)	16.30-17.15 17.25-17.47 (1,5 ч.)	Специальные упражнения борца	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения перейдите по ссылке <a href="https://zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTIVNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/098.htm">https://zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTIVNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/098.htm</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.

		тренажерный зал	Группа 2 (1)	17.57-18.42 18.52-19.14 (1,5 ч.)	Тренировка броска прогибом. ОФП	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=516099293474314673&amp;text=греко+-+римская+борьбавидео+уроки+в+домашних+условиях+смотреть">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=516099293474314673&amp;text=греко+-+римская+борьбавидео+уроки+в+домашних+условиях+смотреть</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.
КАРАТЭ	Оськин Илья Андреевич 7 ч.	ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал начальной школы СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал, спортивная	Группа 1 (1)	17.10-17.55 18.05-18.27 (1,5 ч.)	Базовая техника каратэ	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7870750253255506523&amp;text=каратэ+упражнение+в+домашних+условиях+для+начинающих">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7870750253255506523&amp;text=каратэ+упражнение+в+домашних+условиях+для+начинающих</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	площадка					
	ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал начальной школы	Группа 2 (1)	18.37- 19.22 19.32- 19.54 (1,5 ч.)	Упражнения на точность, кихон ката	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн- подключения пройдите по ссылке <a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=каратэ%20упражнение%20в%20домашних%20условиях%20для%20начинающих&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1604901632938198-1791167122850297090900108-production-app-host-sas-web-yp-98&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=17449054875234123240">https://yandex.ru/video/preview/?text=каратэ%20упражнение%20в%20домашних%20условиях%20для%20начинающих&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1604901632938198-1791167122850297090900108-production-app-host-sas-web-yp-98&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=17449054875234123240</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.

	Таранцев Николай Александрович 7 ч.	Раменский филиал ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал	Группа 1 (1)	15.00-15.45 15.55-16.17 (1,5 ч.)	Комплекс упражнений на гибкость и быстроту. Силовая подготовка	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения перейдите по ссылке <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2061972608920443297&amp;text=легкая+атлетика+упражнения+в+домашних+условиях+для+начинающих">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2061972608920443297&amp;text=легкая+атлетика+упражнения+в+домашних+условиях+для+начинающих</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.
			Группа 2 (1)	16.30-17.15 17.25-17.47 (1,5 ч.)	Специальные беговые упражнения	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения перейдите по ссылке <a href="https://beguza.ru.turbopages.org/beguza.ru/s/specialnye-begovye-uprazhneniya/">https://beguza.ru.turbopages.org/beguza.ru/s/specialnye-begovye-uprazhneniya/</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.
НАСТОЛЬНЫ	Швецова Людмила	ГБОУ ООШ пос. Сборный,	Группа 1 (1)	16.30-17.15	Правила игры (теория)	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-	Пройдите по данной

Й ТЕННИС	Анатольев на 7 ч.	спортивный зал		17.25- 17.47 (1,5)		подключения пройдите по ссылке <a href="https://youtu.be/OdKY3I4y97w">https://youtu.be/OdKY3I4y97w</a>	ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.
			Группа 2 (1)	18.00- 18.45 18.55- 19.17 (1,5 ч)	Правила игры (теория)	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн- подключения пройдите по ссылке <a href="https://youtu.be/OdKY3I4y97w">https://youtu.be/OdKY3I4y97w</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.



ФУТБОЛ	Сухов Александр Владимирович 21 ч.	СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал, спортивная площадка	Группа 6 (1)	15.00-15.45 15.55-16.17 (1,5 ч.)	Футбольные упражнения на технику с мячом	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18368300741355466975&amp;text=футболисты+упражнения+v+домашних+условиях">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18368300741355466975&amp;text=футболисты+упражнения+v+домашних+условиях</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.
ФУТБОЛ	Торхов Андрей Александрович 21 ч.	ГБОУ СОШ с.Усинское, спортивный зал, спортивная площадка					

			Группа 5 (1)	16.10- 16.55 17.05- 17.50 (2 ч.)	Топ 5 упражнений для развития скорости	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4411971685722848572&amp;parent-reqid=1604658703953237-1559319464528016005600275-production-app-host-sas-web-yp-250&amp;path=wizard&amp;text=комплекс+упражнений+для+футболистов&amp;wiz_type=vital&amp;url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-145309536_456239125">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4411971685722848572&amp;parent-reqid=1604658703953237-1559319464528016005600275-production-app-host-sas-web-yp-250&amp;path=wizard&amp;text=комплекс+упражнений+для+футболистов&amp;wiz_type=vital&amp;url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-145309536_456239125</a></p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите материал.</p> <p>Повторите комплекс упражнений.</p>
			Группа 6 (1)	18.00- 18.45 18.55- 19.40 (2 ч.)	32 футбольных упражнениях на улучшение навыков владения мячом	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1078041648816049902&amp;text=футбол+упражнение+в+домашних+условиях+дл">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1078041648816049902&amp;text=футбол+упражнение+в+домашних+условиях+дл</a></p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите материал.</p> <p>Повторите комплекс упражнений.</p>

						<a href="#">я+начинающих</a>	
ФУТЗАЛ	Авилкин Алексей Федорович 7 ч.	ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал, спортивная площадка	Группа 1 (1)	16.47- 17.32 17.42- 18.04 (1,5 ч)	Остановка мяча различными способами (внутренняя сторона стопы)	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4">https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.

ФУТЗАЛ		ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал, спортивная площадка	Группа 2 (1)	18.14- 18.59 19.09- 19.54 (2 ч)	Упражнения без мяча. Стабилизирующие	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://yandex.ru/video/preview?text=упражнения%20для%20футболистов%20в%20домашних%20условиях%20без%20мяча&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605450903761607-738995934038225987200274-production-app-host-sas-web-yp-53&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=14725622096504550851">https://yandex.ru/video/preview?text=упражнения%20для%20футболистов%20в%20домашних%20условиях%20без%20мяча&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605450903761607-738995934038225987200274-production-app-host-sas-web-yp-53&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=14725622096504550851</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.  Повторите комплекс упражнений.
	Будников Максим Николаевич ч 14 ч.	ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск, спортивный зал, универсальная площадка					
			Группа 4 (1)	16.50- 17.35 17.45-	Метание мяча в цель	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения	Пройдите по данной ссылке, изучите

ФУТЗАЛ				18.30 (2 ч.)		пройдите по ссылке <a href="https://youtu.be/WkBBqrvz4Jo">https://youtu.be/WkBBqrvz4Jo</a>	материал. Повторите комплекс упражнений.
	Фоменко Евгений Александрович 3,5 ч.	СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал, спортивная площадка	Группа 1 (1)	17.30-18.15 18.25-17.47 (1,5)	Развитие мышц туловища	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://vk.com/video443937842_456239096">https://vk.com/video443937842_456239096</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.

**Универсальные комплексы ОФП:**

1. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: - бег на месте 3 мин - разминка суставная - отжимания с колен 10 раз - зашагивания 15 подъемов на каждую ногу - планка на локтях 30 сек выполнять 2 круга с отдыхом в 1 мин после каждого упражнения - бег на месте 5 мин - упражнения на растяжку - упражнение на восстановление дыхания - водные процедуры.

2. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Вращение стопой в голеностопном суставе – 10-12 раз на обе ноги в разные стороны. Растяжка ахиллова сухожилия с упором о стену – по 1 мин. на каждую ногу Растяжка внутренней части бедра - 10-12 сек. на каждую ногу. Поднимание колена к груди (растяжка) – 10-15 сек. На каждую ногу.

3. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: 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. Отжимание на пальцах – 10-15 раз Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин. Выполнять 3 подхода.

Интернет-платформы педагогов для консультаций: Viber, WhatsApp, по сотовому телефону.