

**Расписание занятий в объединениях СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово
на 13.11.2021 г.**

Наименование объединения	ФИО педагога	Год обучения	Суббота	Тема занятия	Ресурс	Комментарий
ВОЛЕЙБОЛ	Корнишин Максим Сергеевич 7 ч.	Группа 1 (1)	10.00-10.45 10.55-11.17 (1,5 ч)	Отработка передачи мяча	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке https://youtu.be/BFpnnSThRnI При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек. Повторить 3 серии	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
		Группа 2 (1)	11.27-12.12 12.22-12.44 (1,5 ч)	Передача сверху	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12374041738114561110&text=волейболвидео+уро	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.

ки+смотреть

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

КАРАТЭ	Оськин Илья Андреевич 7 ч.	Группа 1 (1)	16.38-17.23 17.33-18.18 (2 ч.)	Базовая техника в каратэ	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке https://yandex.ru/video/preview?filmId=7870750253255506523&parent-reqid=1605451214732007-738561799424586523400107-production-app-host-man-web-yp-97&path=wizard&text=упражнения+каратэ+в+домашних+условиях+без+мяча&wiz_type=v4thumbs</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек. Повторить 3 серии</p>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Гусева Светлана Николаевна	Группа 1 (1)	15.00-15.45 15.55-16.40 (2 ч.)	Специальные беговые упражнения	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке</p>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал.

14 ч.				<p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2061972608920443297&text=легкая+атлетика+упражнение+в+домашних+условиях+для+начинающих</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек. Повторить 3 серии</p>	Повторите комплекс упражнений.
	Группа 2 (1)	16.50-17.35 17.45-18.30 (2 ч.)	Комплекс упражнений на гибкость и быстроту. Силовая подготовка	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2061972608920443297&text=легкая+атлетика+упражнение+в+домашних+условиях+для+начинающих</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.

				<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. Отжимание на пальцах – 10-15 раз</p> <p>Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин.</p> <p>Выполнять 3 подхода</p>	
Группа 3 (1)	11.00-11.45 11.55-12.17 (1,5 ч.)	Комплекс упражнений для легкоатлетов	<p>ZOOM-конференция</p> <p>В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке https://fitnessunity.ru/u/prazhnenija-dlja-legkoatletov-v-domashnih-uslovijah/</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии</p> <p>Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе</p> <p>Планка</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.</p>	

					– 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек. Повторить 3 серии	
		Группа 4 (1)	12.30-13.15 13.25-13.47 (1,5 ч.)		<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке</p> <p>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</p>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
ФУТБОЛ	Быданцев Евгений Алексеевич ч 21 ч.					
		Группа 3 (1)	15.11-15.56 16.06-16.28 (1,5 ч.)	Упражнения на прием мяча	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке	Пройдите по данной ссылке, изучите

			<p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14080192141824755987&text=футбол+видео+упражнения&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dc5wdI_k7qjk</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек. Повторить 3 серии</p>	<p>материал. Повторите комплекс упражнений.</p>
Группа 5 (1)	16.38-17.23 17.33-17.55 (1,5 ч)	Упражнения на быстроту	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке https://youtu.be/4deDmCvM68k?t=18</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Сгибание и разгибание пальцев</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.</p>

				<p>рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин.</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин. Отжимание на пальцах – 10-15 раз</p> <p>Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин.</p> <p>Выполнять 3 подхода</p>	
Группа 5 (1)	12.20-13.05 13.15-14.00 (2 ч.)	Ударные движения	<p>ZOOM-конференция</p> <p>В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11383473877893132045&p=1&reqid=1605434789587672-996491760636158302900099-man1-4497&text=футбол+видео+уроки+смотреть&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D9gG3hvc2reI</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.</p>	

ФУТБОЛ

				<p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе</p> <p>Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек. Повторить 3 серии</p>	
Сухов Александр Владимирович 21 ч.					
Группа 3 (1)	09.00-09.45 09.55-10.17 (1,5 ч.)	Техника разбега	<p>ZOOM-конференция</p> <p>В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4353099281807395692&p=1&reqid=1605434789587672-996491760636158302900099-man1-4497&text=футбол+видео+уроки+смотреть&</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.</p>	

			<p>url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D_p_L11nXDcA</p> <p>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</p>	
Группа 4 (1)	10.27-11.12 11.22-11.44 (1,5 ч.)	Упражнения на быстроту принятия решения	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения перейдите по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13107125998025860203&text=футбол+видео+упражнения</p>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.

				<p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек. Повторить 3 серии</p>	
Группа 5 (1)	11.54-12.39 12.49-13.11 (1,5 ч.)	История развития футбола	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9188193405775647914&parent-reqid=1605382739505990-204626146480396736000043-man1-0723-man-news-ah-http-adapter-23980-NEWS-NEWS&text=история+развития+футбола</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.</p>	
			При отсутствии		

ФУТБОЛ

				<p>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</p>	
Торхов Андрей Александрович 21 ч.					
	Группа 3 (1)	10.00-10.45 10.55-11.17 (1,5 ч.)	Диблинг. Ведение мяча.	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16760332711940316188&text=футбол+упражнения+на+технику При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии Прыжки на одной ноге</p>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.

			<p>– 1 мин на каждую ногу в среднем темпе Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек. Повторить 3 серии</p>	
Группа 4 (1)	11.30-12.15 12.25-12.47 (1,5 ч.)	Техника ведения мяча	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7202968091433025957&text=футбол+упражнения+на+технику&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvNsc-7DgmEwc</p> <p>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</p>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.

			руке) – 1 мин. Выполнять 3 подхода	
Группа 5 (1)	13.00-13.45 13.55-14.17 (1,5 ч.)	Финт «Ножницы»	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=футбол+упражнение+v+домашних+условиях+для+начинающих&path=wizard&parent-reqid=1604902113909215-103661150848896414500113-production-app-host-man-web-yp-117&wiz_type=vital&filmId=12411950632147594732&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F8169665393412057735</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии Прыжки на одной ноге</p>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.

				– 1 мин на каждую ногу в среднем темпе Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек. Повторить 3 серии	
Группа 6 (1)	14.30-15.15 15.25-15.47 (1,5 ч.)	Остановка мяча различными способами (внутренняя сторона стопы)		<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4</p> <p>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</p>	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.

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