Расписание занятий в объединениях СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово
на 25.01.2022

Наименование объединения	ФИО педагога	Обучающиеся ОУ	Год обучения/ группа	Время	Тема занятия	Ресурс	Комментарий
БАСКЕТБОЛ	Вочимова Ольга Юрьевна 14 ч	Печерский филиал ГБОУ СОШ пгт. Междуреченск, спортивный зал	Группа 3 (1)	16.00-16.45 16.55-17.40 (2 ч.)	Развитие и совершенствование плечевого пояса	ZOOM-конференция https://vk.com/video-37273204_456239302	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
		Печерский филиал ГБОУ СОШ пгт. Междуреченск, спортивный зал	Группа 4 (1)	17.50-18.35 18.45-19.07 (1,5 ч.)	Совершенствование упражнений для развития чувства мяча и скорости работы рук	ZOOM-конференция https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2480943568149303957&text=баскетбол+упражнения+в+домашнем+условие	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
	Дмитриев Андрей Александрович 7 ч.	ГБОУ ООШ с.Заборовка, спортивный зал					
			Группа 2 (1)	16.00-16.45 16.55-17.40 (2 ч)	Упражнения для ловкости рук	ZOOM-конференция https://yandex.ru/ef	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс

						ir?from=serp&from_block=ether_wizard&reqid=1604898610886216-1332651968247426511700107-production-app-host-man-web-yp-92&stream_id=v8QgMx8YK0_8	упражнений.
ВОЛЕЙБОЛ	Корнишин Максим Сергеевич 7 ч.	ГБОУ ООШ пос. Сборный, спортивный зал	Группа 1 (1)	17.40-18.25 18.35-19.20 (2 ч)	Совершенствование обучения нижнего приема мяча	ZOOM-конференция https://www.youtube.com/watch?v=YZLJ2j4-nJQ	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
	Суханова Светлана Анатольевна 7 ч.	ГБОУ СОШ п.г.т.Балашейка, спортивный зал	Группа 1 (1)	16.30-17.15 17.25-18.10 (2 ч.)	7 упражнений для волейболистов	ZOOM-конференция https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13628510968342650862&text=волейбол+упражнения+в+домашнем+условие	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.

			Группа 2 (1)	18.20-19.05 19.15-20.00 (2 ч.)	Совершенствование верхней и нижней подач	ZOOM-конференция https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16642153829934823503&text=упражнения+по+волейболу+в+домашних+условиях+развитие	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА	Шаряфятдинов Рафик равилович 7 ч.	СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал, тренажерный зал	Группа 1 (1)	16.30-17.15 17.25-18.10 (2 ч.)	Развивающие упражнения для борцов	ZOOM-конференция https://sport.wikireading.ru/10380	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Курдюмова Татьяна Александровна 7 ч.	ГБОУ ООШ с. Старая Рачейка, спортивный зал	Группа 1 (1)	15.55-16.40 1гр. 16.50-17.35 1гр. (2 ч.)	Кувырок вперед	ZOOM – конференция (пароли на личную почту) При отсутствии подключения посмотреть видео	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.

						https://youtu.be/7OPiWuNFBBw	
			Группа 2 (1)	17.45-18.30 18.40-19.25 (2 ч)	Упражнения для развития скорости	ZOOM-конференция https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17226148402523380040&text=упражнения+по+легкой+атлетике+в+домашних+условиях+развитие	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	Воропаева Татьяна Михайловна 7 ч.	Раменский филиал ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал	Группа 1 (1)	14.30-15.15 15.25-16.10 (2 ч.)	Гимнастические комбинации	ZOOM-конференция https://youtu.be/zpO-y4VTE60	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
			Группа 2 (1)	16.20-17.05 17.15-18.00 (2 ч.)	Упражнения для мышц кора	ZOOM-конференция https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6192962354114330792&text=упражнения+по+лыжным+гонкам+в+домашних+условиях+развитие	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.

ФУТБОЛ	Быданцев Евгений Алексеевич 21 ч.	СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал, спортивная площадка	Группа 1 (1)	16.10-16.55 17.05-17.27 (1,5 ч)	Футбольные упражнения на технику с мячом	ZOOM-конференция https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18368300741355466975&text=футболисты+упражнения+в+домашних+условиях	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
			Группа 2 (1)	14.20-15.05 15.15-16.00 (2 ч)	10 упражнений для футболистов	ZOOM-конференция https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yF	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, спортивнй зал, спортивная площадка					

ФУТБОЛ			Группа 6 (1)	14.30-15.15 15.25-16.10 (2 ч.)	Чувство мяча, подводящие упражнения	ZOOM-конференция https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17270080030769367561&text=футбол+упражнения+в+домашнем+условие	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
	Торхов Андрей Александрович 21 ч.	ГБОУ СОШ с.Усинское, спортивный зал, спортивная площадка	Группа 1 (1)	16.00-16.45 16.55-17.40 (2 ч.)	Атака по флангам	ВК - платформа	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
			Группа 2 (1)	17.50-18.35 18.45-19.30 (2 ч.)	Жонглирование мяча	ZOOM-конференция	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.

ФУТЗАЛ	Авилкин Алексей Федорович 7 ч.	ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивнй зал СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивнй зал, спортивная площадка	Группа 1 (1)	17.37-18.22 18.32-19.47 (2 ч)	Комплекс упражнений для футзалистов	ZOOM-конференция https://yandex.ru/video/preview?filmId=18272446575790960666&parent-reqid=1604658703953237-155931946452801600560027 5-production-app-host-sas-web-yp-250&path=wizard&text=комплекс+упражнений+для+футболистов&wiz_type=vital	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.

		ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивнй зал СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивнй зал, спортивная площадка	Группа 2 (1)	16.10-16.55 17.05-17.27 (1,5 ч)	Топ 5 упражнений для развития скорости	ZOOM-конференция https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4411971685722848572&parent-reqid=1604658703953237-155931946452801600560027 5-production-app-host-sas-web-yp-250&path=wizard&text=комплекс+упражнений+для+футболистов&wiz_type=vital&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-145309536_456239125	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
ФУТЗАЛ	Будников Максим Николаевич 14 ч.	ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск, спортивный зал, универсальная площадка	Группа 1 (1)	18.40-19.25 19.35-19.57 (1,5 ч.)	Ловля мяча	ZOOM-конференция https://youtu.be/PpR2JEv7P6U	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.

ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ			Группа 2 (1)	16.50-17.35 17.45-18.30 (2 ч.)	Удар по мячу в прыжке	ZOOM-конференция https://youtu.be/TFN2mmK5PBA	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
	Юрченко Татьяна Геннадьевна 2 ч.	Структурное подразделение «детский сад» ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал, спортивная площадка	Группа 1 (1)	16.00-16.30 (1 ч.)	Прыжок в длину с места	ZOOM-конференция https://youtu.be/2uNStx1uAw	Пройдите по данной ссылке, изучите материал. Повторите комплекс упражнений.
			Группа 1 (2)	16.40-17.10 (1 ч.)	Общеразвивающие упражнения с мячом	ZOOM-конференция https://youtu.be/EKuXHb4xjSk	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.