Расписание дистанционных занятий ДЮСШ-СП ГБОУ СОШ им.Н.С. Доровского с.Подбельск 20-30.04.2020

Тренер-преподаватель Абрамова А.О. Отделение - легкая атлетика

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04 | 18:00 | ЭОР | Л.атлетика | Скоростно-силовая подготовка | АСУ РСО | Кр. - 5 км (до 140 уд./мин) ОРУ - 10 мин СБУ- 6-8x50 м ОФП-20 мин (кр. тр.) Игра - 15 мин | Видеоотчет о выполнении |
| 22.04 | 18:00 | ЭОР | Л.атлетика | Скоростно-силовая подготовка | АСУ РСО | Кр. - 2 км (по пашне, песку) с ускор. 5x30 м ОРУ - 10 мин ОФП - 20 мин Игра - 15 мин | Видеоотчет о выполнении |
| 24.04 | 18:00 | ЭОР | Л.атлетика | Скоростно-силовая подготовка | АСУ РСО | Раз-ка (игрового хар-ра) ББ - 15 мин Прыжки в/в (в/дл.) - 20- 30 пр. ЛСУ для укрепл. стопы | Видеоотчет о выполнении |

Тренер-преподаватель Аверин А.А. Отделение Волейбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04 | 18:00 | Видеоконференция. | Волейбол | Терминология волейбола | Посмотреть видео-экскурсию по школе:<https://youtu.be/9nI66IZ6mvc>ZOOMGoogle ClassroomGoogle Формы | Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и прислать видео на 3-4 мин в Viber | Видео |
| 22.04 | 18:00 | Видеоконференция. | Волейбол | Правила проведения соревнований по волейболу ч.1 | ZOOMGoogle ClassroomGoogle Формы | Утренняя физическая зарядка | Нет |
| 24.04 | 18:00 | Видеоконференция. | Волейбол | Правила проведения соревнований по волейболу ч.2 | Посмотреть видео-урок:<https://youtu.be/UUTbkrDbGok>ZOOMGoogle ClassroomGoogle Формы | Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и прислать видео на 3-4 мин в Viber | Видео |
| 27.04 | 18:00 | Видеоконференция. | Волейбол | Игрок-либеро | ZOOMGoogle ClassroomGoogle Формы | Утренняя физическая зарядка | Нет |
| 29.04 | 18:00 | Видеоконференция. | Волейбол | Тактические схемы игры ч.1 | Ознакомиться:<https://youtu.be/xjCag2G3wWI>ZOOMGoogle ClassroomGoogle Формы | Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и прислать видео на 3-4 мин в Viber | Видео |

Тренер-преподаватель Андреев А.Б. Отделение Настольный теннис

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 14.04 | 16:00-16.30 | Просмотр видео и выполнение заданий. | Настольный теннис | Игра по правилам | Вконтакте (группа) В случае отсутствия связи: Посмотритеhttps://www.youtube.com/watch?v=Bs4rCRMo7oQ&list=PLAeU1BraLSbVrh25mPIbquh-7jRDCkmxj&index=8 |  |  |
| 14.04 | 16-4017-10 | Просмотр видео и выполнение заданий. | Настольный теннис | Игра по правилам | Вконтакте (группа) В случае отсутствия связи: Посмотритеhttps://www.youtube.com/watch?v=y3Tc0trA6U8&list=PLAeU1BraLSbVrh25mPIbquh-7jRDCkmxj&index=9 |  | Скриншот заданий |
| 16.04 | 16:00-16.30 | Просмотр видео и выполнение заданий. | Настольный теннис | Игра по правилам | Вконтакте (группа) Посмотрите https://www.youtube.com/watch?v=25ojdy2W8NI&list=PLAeU1BraLSbVrh25mPIbquh-7jRDCkmxj&index=10 |  |  |
| 16.04 | 16-4017-10 | Просмотр видео и выполнение заданий. | Настольный теннис | Игра по правилам | Вконтакте (группа)  Посмотрите https://www.youtube.com/watch?v=MOHh-X4z2tw&list=PLAeU1BraLSbVrh25mPIbquh-7jRDCkmxj&index=11 |  | Скриншот заданий |

Тренер-преподаватель Ахтеряков В.Н. Отделение - легкая атлетика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Способ**  | **предмет** | **Тема урока** | **Ресурс** | **Домашнее задание** |
| 20.04 | 15:00 | ЭОР, самостоятельная работа | Легкая атлетика | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | Рекомендую посмотреть видео по ссылке на выбор: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/><https://www.youtube.com/watch?v=BpqryvZqXA8> | Если, позволяют условия потренируйся в беговых упражнениях: - бег на месте с высоким подниманием колен; бег на месте захлестыванием голени назад. Результат выполнения пришлите в ВК или на Вайбер (по желанию) |
| 22.04 | 15:00 | ЭОР, самостоятельная работа | Легкая атлетика | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | Рекомендую посмотреть видео по ссылке на выбор: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/><https://www.youtube.com/watch?v=BpqryvZqXA8> | Если, позволяют условия потренируйся в беговых упражнениях: - бег на месте с высоким подниманием колен; бег на месте захлестыванием голени назад. Результат выполнения пришлите в ВК или на Вайбер (по желанию) |
| 24.04 | 15:00 | ЭОР, самостоятельная работа | Легкая атлетика | Обучение технике спринтерского бега | Рекомендую посмотреть видео по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0> | Если, позволяют условия потренируйся в беговых упражнениях: - бег на месте с высоким подниманием колен; бег на месте захлестыванием голени назад. Результат выполнения пришлите в ВК или на Вайбер (по желанию) |
| 27.04 | 15.00 | ЭОР, самостоятельная работа | Легкая атлетика | Обучение технике спринтерского бега | Рекомендую посмотреть видео по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0>  | Если, позволяют условия потренируйся в беговых упражнениях: - бег на месте с высоким подниманием колен; бег на месте захлестыванием голени назад. Результат выполнения пришлите в ВК или на Вайбер (по желанию) |
| 29.04 | 15.00 | ЭОР, самостоятельная работа | Легкая атлетика | Обучение технике спринтерского бега | Рекомендую посмотреть видео по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0> | Если, позволяют условия потренируйся в беговых упражнениях: - бег на месте с высоким подниманием колен; бег на месте захлестыванием голени назад. Результат выполнения пришлите в ВК или на Вайбер (по желанию) |

Тренер-преподаватель Верховцева В.В. Отделение ОФП

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | Предмет  | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04 | 17:30 | Видеоконференция | ОФП | Бег в медленном темпе, с выполнением заданий | Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=b1ZY6tYcsdY> |  |  |
| 21.04 | 17:30 | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. | ОФП | Ходьба с мешочком на голове | Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=a7JiaeQLyK4&t=7s> |  |  |
| 22.04 | 17:30 | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. | ОФП | Прыжки в длину с места; с поворотом кругом | Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=1X8k3WQaihY&t=3s> |  |  |
| 27.04 | 17:30 | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. | ОФП | Отбивании мяча об пол правой и левой рукой | Видео<https://www.youtube.com/watch?v=ixnOKUIiF-0> |  |  |
| 28.04 | 17:30 | Видеоконференция |  | Упражнение в прокатывании обручей  | Видео<https://www.youtube.com/watch?v=K3gWiN-qYlw> |  |  |
| 29.04 | 17:30 | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. |  | Бег со сменой ведущего | Видео<https://www.youtube.com/watch?v=-xlO33Nh688> |  |  |
| 30.04 | 17:30 | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. |  | Бег со сменой ведущего 2 | Видео<https://www.youtube.com/watch?v=5lcOw5FYF4w> |  |  |

Тренер-преподаватель Витушкин А.Н. Отделение Лыжные гонки. Конный спорт.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 24.04 | 18:00 | Самостоятельная работа | Лыжные гонки | Метание малого мяча. Бег в равномерном темпе. | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4327284133762996350&text=%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&path=wizard&parent-reqid=1587190463783238-459670025093774465513012-production-app-host-man-web-yp-293&redircnt=1587190572.1 | - | В контакте |
| 25.04 | 18:00 | Самостоятельная работа | Лыжные гонки | Метание малого мяча с разбега. Игра в футбол. | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2052408521940719589&text=%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D1%8C%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&path=wizard&parent-reqid=1586401013277430-1036707303641838640000156-production-app-host-vla-web-yp-107&redircnt=1586401021.1 | - | В контакте |
| 25.04 | 18:00 | Самостоятельная работа | Лыжные гонки | Метание малого мяча. Бег в равномерном темпе. Игра в мини-футбол. | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1100510353912240237&text=%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0+%D0%B2+%D1%86%D0%B5%D0%BB%D1%8C+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&path=wizard&parent-reqid=1586401013277430-1036707303641838640000156-production-app-host-vla-web-yp-107&redircnt=1586401021.1 | - | В контакте |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Дата | Время | Способ  | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04 | 18:00 | Самостоятельная работа | Конный спорт | Как эффективнее управлять лошадью. Полуодежки. | https://www.youtube.com/watch?v=2JZjpK8oPR4 | - | В контакте |
| 22.04 | 18:00 | Самостоятельная работа | Конный спорт | Как эффективнее управлять лошадью. Полуодежки. | https://www.youtube.com/watch?v=2JZjpK8oPR4 | - | В контакте |
| 23.04 | 18:00 | Самостоятельная работа | Конный спорт | Поговорим про "пятку вниз". | https://www.youtube.com/watch?v=kzvC196RSfY | - | В контакте |

Тренер-преподаватель Волгина Г.И. Отделение Спортивное ориентирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04 | 18:00 | С помощьюЭОР | Спортивное ориентирование | Восприятие и проверка номера КП. | <https://youtu.be/T8vxN6bTcEg> |  |  |
| 23.04 | 18:00 | С помощьюЭОР | Спортивное ориентирование | Бег на месте c высоким подъёмом бедра  | <https://youtu.be/4YVrZi1Yg5U> |  |  |
| 26.04 | 18:00 | С помощьюЭОР | Спортивное ориентирование | Отметка на контрольном пункте и легенды КП | <https://youtu.be/T8vxN6bTcEg> |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04 | 16:00 | С помощьюЭОР | Спортивное ориентирование | Восприятие и проверка номера КП. | <https://youtu.be/T8vxN6bTcEg> |  |  |
| 23.04 | 16:00 | С помощьюЭОР | Спортивное ориентирование | Бег на месте c высоким подъёмом бедра  | <https://youtu.be/4YVrZi1Yg5U> |  |  |
| 26.04 | 16:00 | С помощьюЭОР | Спортивное ориентирование | Отметка на контрольном пункте и легенды КП | <https://youtu.be/T8vxN6bTcEg> |  |  |

Тренер-преподаватель Гайдуков А.В. Отделение Баскетбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04 | 14.00 | ВидеоконференцияПросмотр и разбор видео. | Баскетбол | Судейство в баскетболе(Жесты и символы судей) | ZOOMGoogle ClassroomGoogle ФормыВидео: <https://www.youtube.com/watch?v=ik_GBD-mSbQ> | Тест | Ответы |
| 22.04 | 14.00 | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. | Баскетбол | Электронный протокол | ZOOMGoogle ClassroomGoogle ФормыВидео: <https://www.youtube.com/watch?v=O_rBVg2Abtk> | Тест | Ответы |
| 24.04 | 14.00 | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. | Баскетбол | Разбор ошибок при ведении мяча | ZOOMGoogle ClassroomGoogle ФормыВидео: <https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI> | Тест | Ответы |

Тренер-преподаватель Галеев А.Б., Отделение Футбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04.2020 |  | Видеоиндиви-х трен | Футбол |  | Вконтакте |  | Фото ,видео о проделанной работе |
| 21.04.2020 |  | Видео, тесты | Футбол |  | Вконтакте |  |  |
| 22.04.2020 |  | Шарады,конкурсы  | Футбол |  | Вконтакте, Мессенджеры |  | онлайн |
| 23.04.2020 |  | Видео индиви-хтрен | Футбол |  | Вконтакте |  | Фото ,видео о проделанной работе |
| 24.04.2020 |  | Видео индиви-хтрен | Футбол |  | Вконтакте |  | Фото ,видео о проделанной работе |
| 25.04.2020 |  | Тесты ,конкурсы, Видео индиви-хтрен  | Футбол |  | ВконтактеМессенджеры |  | Фото ,видео о проделанной работе |
| 26.04.2020 |  | Выходной | Футбол |  |  |  |  |
| 27.04.2020 |  | Тесты, шарады , изучение правил игры в футбол | Футбол |  | Вконтакте |  | Онлайн ,чтение правил игры |
| 28.04.2020 |  | Тесты ,конкурсы, Видео индиви-хтрен | Футбол |  | ВконтатеМессенджеры |  | Фото ,видео о проделанной работе |
| 29.04.2020 |  | Видео ,фото индиви-хтрен | Футбол |  | ВконтактеМессенджеры |  |  |
| 30.04.2020 |  | Соревнования: планка на время, пресс , жоглирования | Футбол |  | месенджеры |  | онлайн |

Тренер-преподаватель Горячев О.А. Отделение мини-футбол.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | время | способ  | предмет | тема урока | ресурс | домашнее задание | обратная связь |
| 20.04 | 15:15 | С помощью ЭОР | мини-футбол | Удар носком | <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki> |  |  |
| 20.04 | 16:00 | С помощью ЭОР | мини-футбол | Удар носком | <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki> |  |  |
| 22.04 | 16:00 | С помощью ЭОР | мини-футбол | Удары с лета | <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki> |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | время | способ  | предмет | тема урока | ресурс | домашнее задание | обратная связь |
| 22.04 | 15:15 | С помощью ЭОР | мини-футбол | Удар носком | <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki> |  |  |
| 23.04 | 15:15 | С помощью ЭОР | мини-футбол | Удар носком | <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki> |  |  |
| 23.04 | 16:00 | С помощью ЭОР | мини-футбол | Удары с лета | <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki> |  |  |

Тренер-преподаватель Иваева Т.Н. Отделение Черлидинг.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание |
| 20.04 | 13.3515.15. | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео.  | 1д3Черлидинг1д4 Черлидинг  | 1.Повторение и отработка чир прыжков в черлидинге | Youtube1Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=N4BQVJNPY1I>2. Видео:<https://www.youtube.com/watch?v=3BrmSvPfvQs> |  |
| 22.04 | 13.3516.50 | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. Самостоятельная работа. | 1д1Черлидинг1д2 Черлидинг | 1..Повторение базовой техники выполнения прыжков2.ОФП 3.Отработка Акробатических элементов  | 1.Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=N4BQVJNPY1I><https://www.youtube.com/watch?v=3BrmSvPfvQs>3.Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=4HO3GTUw-TU><https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4> |  |
| 27.04 | 13.3515.15. | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. Самостоятельная работа. | 1д3Черлидинг1д4 Черлидинг  | 1.Отработка акробатического элемента-стойка на руках2Повторение и отработка лип прыжков в черлидинге | Youtube1Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=YWWIg4fnYHQ>2. Видео:<https://www.youtube.com/watch?v=RtKc8zs0Pj4> |  |
| 29.04 | 13.3516.50 | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. Самостоятельная работа. | 1д1Черлидинг1д2 Черлидинг | 1.Упражнения на развитие гибкости.2.Упражнения на развитие выносливости.3.Упражнения на развитие силы.4. Отработка лип прыжков.5..Отработка акробатического элемента –колесо.   | 1.Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo>2.Видео:3.Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=JPXjl3Xcog4>4. Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=RtKc8zs0Pj4>5.Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=r-rxMeOn-jU> |  |

Тренер-преподаватель Иванова О.Н. Отделение ОФП

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДатаГруппа | Способ | Предмет | Тема урока (занятия) | Ресурс  | Домашнее задание |
|  Группа 1 20.0422.04 | С помощью ЭОР | ОФП | Подвижная игра «Мяч в стенку» | Прочитать и выполнить по возможности<http://svetlyachok40.blogspot.com/2014/10/blog-post_79.html?m=1> | не задано |
|  Группа 224.01 | С помощью ЭОР | ОФП |  Передача мяча сверху. | Посмотреть видео. Выполнить по возможности.<https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNrHU> | не задано |
|  Группа 321.0423.04 | С помощью ЭОР | ОФП |   Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места.Подвижные игры «Два мороза» | Посмотреть видео. Выполнить по возможности.<https://www.youtube.com/watch?v=K3NnX3rcHdY><https://www.youtube.com/watch?v=T8cygekj8eo><https://www.youtube.com/watch?v=rIaYBfr8m6w> Запомнить правила игры. | не задано |
|  Группа 421.0923.04 | Самостоятельнаяработа | ОФП | Техники приема мяча двумя руками снизу | Посмотреть видео. Выполнить по возможности <https://www.youtube.com/watch?v=CToESO4-0jg> | не задано |

Тренер-преподаватель Каргин А.В. Отделение – лыжные гонки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04 | 13.35 | ЭОР | Л.гонки | Упражнения для мышц ног, пресса | <https://www.youtube.com/watch?v=Aylg4A_lBLA> | Выполнение комплекса упражнений | Отчет о выполнении |
| 21.04 | 16.00 | ЭОР | Л.гонки | Теория о тренировке | <https://www.youtube.com/watch?v=5XdhVn3IgSo> | Просмотреть материал |  |
| 22.04 | 13.35 | ЭОР | Л.гонки | Тренировка для лыжников | <https://www.youtube.com/watch?v=H_2WLeJKwOA> | Выполнение комплекса упражнений | Отчет о выполнении |
| 23.04 | 16.00 | ЭОР | Л.гонки | Комплекс упражнений на укрепление мышц кора (центральных мышц организма) | <https://www.youtube.com/watch?v=W17zDVTdVBo> | Выполнение комплекса упражнений | Отчет о выполнении |
| 24.04 | 13.35 | ЭОР | Л.гонки | Скоростно-силовая тренировка | <https://www.youtube.com/watch?v=3mhTI0nQA2E> | Выполнение комплекса упражнений | Отчет о выполнении |
| 26.04 | 11.05 | ЭОР | Л.гонки | Имитация лыжных ходов | <https://www.youtube.com/watch?v=lzz98wfxxNE> | Выполнение комплекса упражнений | Отчет о выполнении |

Тренер-преподаватель Комарова Т.Н. Отделение ОФП

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04 | 11:00 | ВидеоконференцияПросмотр и выполнение | ОФП Игры на развитие скорости | Игра «Кто быстро и внимательно принесет кубик» | <https://www.youtube.com/watch?v=VRuWaoaHwu4>  | Проиграть в игру |  |
| 21.04 | 11:00 | ВидеоконференцияПросмотр и выполнение | ОФПУпражнения для развития гибкости  | Игра «Растяжка» | <https://www.youtube.com/watch?v=0qC4EXupopU>  | Выполнить упражнения |  |
| 22.04. | 11:00 | Видеоконференция. Просмотр и выполнение | ОФП Подвижная игра на развитие силы | Игра «Бросай далеко-собирай быстрее» | https://www.youtube.com/watch?v=yLQPbU6Y2zY  | Проиграть в игру на улице |  |
| 23.04 | 11:00 | Видеоконференция. Просмотр и выполнение | ОФПИгры на развитие ловкости | Игры с мячиком | <https://www.youtube.com/watch?v=kxHoet2vyps>  | Поиграть с мячами |  |

Тренер-преподаватель Мичкин О.В. Отделение ОФП

СОГ-1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Дата | Время | Способ | Тема  | Ресурс | Домашнее задание |
| Понедельник | 20.04 | 16.50-17.20 | занятие с ЭОР | «Знания о физической культуре. Баскетбол» | ВК, вайбер, телефон.Ресурс РЭШ урок №13 | ПрочитатьПросмотр видео урока |
| Среда | 22.04 | 16.50-17.20 | занятие с ЭОР | «Способы двигательной деятельности. Баскетбол» | ВК, вайбер, телефон. Ресурс РЭШ урок №14 | Просмотр видео урока. |
| Пятница | 24.04 | 16.50-17.20 | занятие с ЭОР | «Физическое совершенство. Баскетбол» | ВК, вайбер, телефон.Ресурс РЭШ урок №15 | Выполнить легкоатлетические упражнения. |

СОГ-2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Дата | Время | Способ | Тема  | Ресурс | Домашнее задание |
| Понедельник | 20.04 | 16.50-17.20 | занятие с ЭОР | Оценка эффективности занятий физической подготовкой | ВК, вайбер, телефон.Ресурс РЭШ урок№8 | Просмотр видео урока |
| Среда | 22.04 | 16.50-17.20 | занятие с ЭОР | Оценка физической подготовки | ВК, вайбер, телефонРесурс РЭШУрок №9 | Просмотр видео урока. |
| Пятница | 24.04 | 16.50-17.20 | занятие с ЭОР | Упражнения для коррекции фигуры  | ВК, вайбер, телефон. РЭШ Урок №10 | Составить комплекс упражнений для коррекции фигуры. |

СОГ-3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Дата | Время | Способ | Тема  | Ресурс | Домашнее задание |
| Понедельник | 20.04 | 16.50-17.20 | занятие с ЭОР | «История происхождения легкой атлетики» |  Ресурс РЭШ урок№7ВК, вайбер, телефон. | Просмотр видео урока |
| Среда | 22.04 | 16.50-17.20 | занятие с ЭОР | «Упражнения для мышц рук и ног» | ВК, вайбер, телефонРесурс РЭШ урок №8 | Просмотр видео урока |
| Пятница | 24.04 | 16.50-17.20 | занятие с ЭОР | «Метание мяча в цель и на дальность» | ВК, вайбер, телефон. | Выполнить легкоатлетические урпажнения. |

Тренер-преподаватель Моисеева О.С. Отделение ОФП (Волейбол, Подвижные игры)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | Предмет | Тема урока |  Ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04 | 16:00 | Самостоятельная работа, с помощью ЭОР  | ОФП Подвижные игры | "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья" | <https://www.1urok.ru/categories/10/articles/3698> | Выполнение ОРУ на свежем воздухе | Фото (видео) |
| 21.04 | 16:00 | Самостоятельная работа, с помощью ЭОР | ОФП Волейбол | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку | <http://www.youtube.com/watch?v=hhmU_7llZqw> | Разнообразные прыжки на месте | Фото (видео) |
| 22.04. | 16:00 | Самостоятельная работа, с помощью ЭОР | ОФП Подвижные игры | "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья" | <https://www.1urok.ru/categories/10/articles/3698> | Выполнение ОРУ на свежем воздухе | Фото (видео) |
| 23.04 | 16:00 | Самостоятельная работа, с помощью ЭОР | ОФП Волейбол | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. | <http://www.youtube.com/watch?v=hhmU_7llZqw> | Разнообразные прыжки на месте | Фото (видео) |
| 27.04 | 16:00 | Самостоятельная работа, с помощью ЭОР | ОФП Подвижные игры | Диагностика здоровья | <http://www.youtube.com/watch?v=ALq4VJvSpys> | Выполнить комплекс ОРУ | Фото (видео) |
| 28.04 | 16:00 | Самостоятельная работа, с помощью ЭОР | ОФП Волейбол | Верхняя прямая подача с середины площадки. | <http://www.youtube.com/watch?v=Rte7ctqO0DQ> | Разнообразные прыжки на месте | Фото (видео) |
| 29.04 | 16:00 | Самостоятельная работа, с помощью ЭОР | ОФП Подвижные игры | Диагностика здоровья | <http://www.youtube.com/watch?v=ALq4VJvSpys> | Выполнить комплекс ОРУ | Фото (видео) |
| 30.04 | 16:00 | Самостоятельная работа, с помощью ЭОР | ОФП Волейбол | Нижняя передача над собой. | <http://www.youtube.com/watch?v=mXZywKvz1KY> | Разнообразные прыжки на месте | Фото (видео) |

Тренер-преподаватель Мухаметзянов Р.С. Отделение ОФП «Плацдарм».

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04 | 15:00 | Средства ОЭР.Просмотр и разбор видео. | Общая физическая подготовка | Строевая подготовка.Совершенствование строевых приемов. |  Просмотр видео по ссылке: <https://yandex.ru/video/preview/?text=строевая%20подготовка%20видео%20обучение&path=wizard&parent-reqid=1587119123265760-237439686953881573800244-production-app-host-sas-web-yp-131&filmId=5114051521611140360>  | Посмотреть презентацию.Закрепить строевые приемы для участия в параде. | Написать отчет на эл. почту muhametzyanovramil@yandex.ru  |
| 22.04 | 15:00 |  Просмотр и разбор видео. | Общая физическая подготовка | Техническая подготовка.Одевание и снятие гражданского защитного костюма Л – 1. | Просмотр видео по ссылке:<https://www.youtube.com/watch?v=jxEdi7TWdAY>  | Посмотреть презентацию.Запомнить порядок одевания и снятие Л – 1 при выходе из зараженной зоны. | Написать отчет на эл. почту muhametzyanovramil@yandex.ru  |
| 24.04 | 15:00 |  Просмотр и разбор видео. | Общая физическая подготовка | СФП. Комплекс общеразвивающих упражнений для утренней зарядки |  Просмотр видео по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=Dbvt_yuo_hw>  |  Посмотреть видео и разработать свой комплекс общеразвивающих упражнений для утренней зарядки. | Написать отчет на эл. почту muhametzyanovramil@yandex.ru |
| 27.04 | 15:00 | Средства ОЭР.Просмотр и разбор видео | Общая физическая подготовка | ОФП. Значение физической подготовки для школьников. | Просмотр презентации по ссылке:<https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-znachenie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-zhizni-cheloveka-1086208.html>  | Посмотреть презентацию и ответить на тест по ссылке: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/07/znachenie-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami>  | Прислать ответы на эл. почту muhametzyanovramil@yandex.ru  |
| 29.04 | 15.00 | Просмотр и разбор видео | Общая физическая подготовка | Тактическая подготовка. Бой оборонительный. | Просмотр видео по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=uWO8RKHkllI>  | Посмотреть видео. | Написать отчет на эл. почту muhametzyanovramil@yandex.ru |

Тренер-преподаватель Нурутдинов Р.Р. Отделение Лёгкая атлетика

СОГ-1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Дата | Время | Способ | Тема  | Ресурс | Домашнее задание |
| Понедельник | 20.04 | **16.50-17.30** | занятие с ЭОР | Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивания». | ВК, вайбер, телефон.<https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html>  | Просмотр видео. |
| **17.40-18.20** | занятие с ЭОР | Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивания». | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/>  | Просмотр видео. |
| Четверг | 23.04 | **16.00-16.40.** | занятие с ЭОР | Спринтерский бег. | ВК, вайбер, телефон.<https://ppt-online.org/74456>  | Просмотр видео. |

СОГ-2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Дата | Время | Способ | Тема | Ресурс | Домашнее задание |
| Понедельник | 20.04 | 18.30-19.10 | занятие с ЭОР | Инструктаж по ТБ. Обучение технике эстафетного бега. | ВК, вайбер, телефон.<https://sport.wikireading.ru/18797>  |  |
| Четверг | 23.04 | 17.40-18.2018.30-19.10 | занятие с ЭОР | Совершенствование техники эстафетного бега. | ВК, вайбер, телефон.<https://dom-knig.com/read_196558-21>  |  |

Тренер-преподаватель ПанафидинЕ.Ф. Отделение Универсальный бой

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04 | 16:00 | Видеоконференция Рабор упражнений в домашних условиях  | универсальный бой | разбор упражнений в домашних условиях | ZOOMGoogle ClassroomGoogle Формы |  |  |
| 22.04 | 16:00 | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. | универсальный бой | разблр проведение акробатики в домашних условиях | ZOOMGoogle ClassroomGoogle ФормыВидео:  | Тест | Ответы |
| 24.04 | 16:00 | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. | универсальный бой | специальные упражнения в домашних условиях | ZOOMGoogle ClassroomGoogle ФормыВидео:  | Тест | Ответы |

Тренер-преподаватель Паторов А.А. Отделение Волейбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04.2020 | 16.00-16.4016.50-17.30 | Просмотр видео урока. | Волейбол | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника (сверху и снизу). Групповые действия: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6.  | <https://yandex.ru/video/preview/> | Просмотреть виде урок. Написать письменную работу по данной теме. | Ответы. |
| 24.04.2020 | 16.00-16.4016.50-17.30 | Просмотр видео урока. | Волейбол | Групповые действия: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6. | https://yandex.ru/video/preview/?fil | Просмотреть виде урок. Написать письменную работу по данной теме. | Ответы. |

Тренер-преподаватель Рустамов Р.М. Отделение Баскетбол

СОГ-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04 | 16:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | кардио тренировка-1 . | <https://www.youtube.com/watch?v=-9jok89UtQk> | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |
| 22.04 | 16:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол  | Упражнения на развитие мелкой моторики | <https://www.youtube.com/watch?v=VzUc-aXTppE&t=244s><https://www.youtube.com/watch?v=ouRLgnJ1FP8> | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |
| 24.04 | 16:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | упр на развитие ловкости  | <https://www.youtube.com/watch?v=SpNUCA3_0T8>[https://www.youtube.com/watch https://www.youtube.com/watch?v=mRPe0s1-cnQ&t=84s?v=UW36TW8s0Fk](https://www.youtube.com/watch?v=UW36TW8s0Fk) | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |
| 27.04 | 16:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | Упр на развитие быстроты ног  | <https://www.youtube.com/watch?v=xowpYzZvwsM> | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |
| 27.04 | 16:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | Упр на разв. взрывной силы ног | <https://www.youtube.com/watch?v=GfYA2sXeeR> |  |  |
| 29.04 | 16:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол |  Упражнения на выносливость  | <https://www.youtube.com/watch?v=0LUfcUDk5fM>  |  |  |

СОГ-2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ  | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 21.04 | 18:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | Упр на развитие быстроты ног  | <https://www.youtube.com/watch?v=xowpYzZvwsM>  | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |
| 21.04 | 18:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол  |  Упр на разв. взрывной силы ног | <https://www.youtube.com/watch?v=GfYA2sXeeRI> | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |
| 2304 | 18:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол |  Упражнения на выносливость  | <https://www.youtube.com/watch?v=0LUfcUDk5fM>  | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |
| 28.04 | 18:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | Работа над техникой броска в д.у. | <https://www.youtube.com/watch?v=alGBuKrcXaA> | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |
| 28.04 | 18:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол |  Улучшение техники прыжка в д.у. | <https://www.youtube.com/watch?v=HLRoQ9XcOhk> | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |
| 30.04 | 18:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | ловкость рук. Спец. упражнения.  | <https://www.youtube.com/watch?v=UW36TW8s0Fk&t=1s> | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |
| 30.04 | 18:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | Упр на разв. координации2 | <https://www.youtube.com/watch?v=Mtaim1DLx14> | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |

Тренер-преподаватель Шубин Е.А. Отделение ОФП

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 20.04 | 15:00 | ВКонтакте Евгений Шубин[WhatsApp](https://www.whatsapp.com/contact/)89171117178Viber 89171117178ВидеоконференцияПросмотр и разбор видео. | ОФП | Броски мяча в кольцо | Электронные образовательные ресурсы <https://www.sovsport.ru/articles/808590-tehnika-broska-v-basketbole-glavnye-pravila> | Выполнить броски мяча в кольцо | Отчет по результату |
| 20.04 | 15:00 | ВКонтакте Евгений Шубин[WhatsApp](https://www.whatsapp.com/contact/)89171117178Viber 89171117178Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. | ОФП | Броски мяча в кольцо | Электронные образовательные ресурсыGoogle Видео: <https://www.sovsport.ru/articles/808590-tehnika-broska-v-basketbole-glavnye-pravila> | Выполнить броски мяча в кольцо | Отчет по результату |
| 24.04 | 15:00 | ВКонтакте Евгений Шубин[WhatsApp](https://www.whatsapp.com/contact/)89171117178Viber 89171117178Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. | ОФП | Эстафеты с элементами баскетбола | Электронные образовательные ресурсы<https://infobraz-ru.turbopages.org/s/infobraz.ru/library/physical-culture/id09160> | Выполнить финты с мячом | Отчет по результату |