Расписание дистанционных занятий ДЮСШ-СП ГБОУ СОШ им.Н.С. Доровского с.Подбельск 06-08.05.2020

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 06.05 | 18:00 | ЭОР | Л.атлетика | Скоростно-силовая подготовка | беседаVК | Индивидуальные задания | Видео или фото отчет о выполнении |
| 08.05 | 18:00 | ЭОР | Л.атлетика | Скоростно-силовая подготовка | беседаVК | Индивидуальные задания | Видео или фото отчет о выполнении |

Тренер-преподаватель Аверин А.А. Отделение Волейбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 06.05 | 18:00 | Просмотр видео. | Волейбол | Комплекс ОРУ вместе с учителем | Выполнить комплекс ОРУ №2 вместе с учителем: <https://youtu.be/pO_lIRsYkyc> | Не задано | Нет |
| 08.05 | 18:00 | Просмотр видео. | Волейбол | Комплекс ОРУ вместе с учителем | Выполнить комплекс ОРУ №3 вместе с учителем: <https://youtu.be/_TTgBhHSMXY> | Не задано | Нет |

Тренер-преподаватель Андреев А.Б. Отделение Настольный теннис

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 7.05 | 16:00-16.30 | Просмотр видео и выполнение заданий. | Настольный теннис | Выполнение контрольно переводных нормативов | В контакте (группа)  Посмотрите  <https://youtu.be/geaWSZPLMw4>  Выполнить 10-15 повторений | Нет |  |
| 07.05 | 16-40  17-10 | Просмотр видео и выполнение заданий. | Настольный теннис | Выполнение контрольно переводных нормативов | В контакте (группа)  Посмотрите  <https://youtu.be/reI88IvAqxY> Выполнить 10-15 повторений | Нет | Фото или видео выполненных упражнений |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание |
| 06.05 | 15:00 | ЭОР, самостоятельная работа | Легкая атлетика | Развитие прыгучести | Рекомендую посмотреть видео по ссылке на выбор: <https://www.youtube.com/watch?v=Q_kVgnDRFEQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=C8uCSBg-QKc> | 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) |
| 07.05 | 15:00 | ЭОР, самостоятельная работа | Легкая атлетика | Развитие прыгучести | Рекомендую посмотреть видео по ссылке на выбор:  <https://www.youtube.com/watch?v=Q_kVgnDRFEQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=C8uCSBg-QKc> | 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) |
| 08.05 | 15:00 | ЭОР, самостоятельная работа | Легкая атлетика | Развитие прыгучести | Рекомендую посмотреть видео по ссылке  <https://www.youtube.com/watch?v=Q_kVgnDRFEQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=C8uCSBg-QKc> | 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 |
| 06.05 | 17:30 | Видеоконференция | ОФП | Парад, разведка,засада | Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=yPzqsE_U9Kw> |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 4.05 | 18:00 | Самостоятельная работа | Конный спорт | Независимая посадка. Строевая рысь. Галоп. Урок №3 | ВК посмотреть видео:  Независимая посадка. Строевая рысь. Галоп. Урок №3  https://www.youtube.com/watch?v=TH3V1yRS9Lc&list=PLhqnJ0NFT1Q\_qormBrWl-Z0PKnuHOKDo7&index=4 | - | В контакте |
| 6.05 | 18:00 | Самостоятельная работа | Конный спорт | Независимая посадка. Строевая рысь. Галоп. Урок №3 | ВК посмотреть видео:  Независимая посадка. Строевая рысь. Галоп. Урок №3  https://www.youtube.com/watch?v=TH3V1yRS9Lc&list=PLhqnJ0NFT1Q\_qormBrWl-Z0PKnuHOKDo7&index=4 | - | В контакте |
| 7.05 | 18:00 | Самостоятельная работа | Конный спорт | Независимая посадка. Строевая рысь. Галоп. Урок №3 | ВК посмотреть видео:  Независимая посадка. Строевая рысь. Галоп. Урок №3  https://www.youtube.com/watch?v=TH3V1yRS9Lc&list=PLhqnJ0NFT1Q\_qormBrWl-Z0PKnuHOKDo7&index=4 | - | В контакте |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 2.05 | 18:00 | Самостоятельная работа | Лыжные гонки | Круговая тренировка из 6-8 станций. Игра в мини- футбол. | ВК посмотреть видео: круговая тренировка в домашних условиях  https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8413833009682637745&text=%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85&path=wizard&parent-reqid=1588578017838374-260796303666678034500291-production-app-host-vla-web-yp-90&redircnt=1588578053.1 | - | В контакте |
| 2.05 | 18:00 | Самостоятельная работа | Лыжные гонки | Правила поведения на водоеме в летнее время. Игра в мини - футбол. | ВК посмотреть видео:  https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B5%D0%BC%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B5%D0%B5%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0&stype=image&lr=137775&source=wiz | - | В контакте |
| 8.05 | 18:00 | Самостоятельная работа | Лыжные гонки | Задание на лето. Игра в мини-футбол. | ВК посмотреть видео и выбрать подходящие упражнения для себя.  Круговая тренировка в картинках для всех, и для разных целей  https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85&stype=image&lr=137775&source=wiz | - | В контакте |

Тренер-преподаватель Волгина Г.И. Отделение Спортивное ориентирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 3.05 | 18:00 | С помощью  ЭОР | Спортивное ориентирование | Определение расстояния с помощь подсчетов шагов | <https://ru.wikihow.com/вычислить-пройденное-расстояние-с-помощью-шагов> | - |  |
| 4ю05 | 18:00 | С помощью  ЭОР | Спортивное ориентирование | Визуальное определение расстояния | <https://armeec.jimdofree.com/нвп/топографическая-подготовка/измерение-углов-и-расстояний-на-местности/> | - |  |
| 7.05 | 18:00 | С помощью  ЭОР | Спортивное ориентирование | Бег в равномерном темпе |  | - |  |
| 10.05 | 18:00 | С помощью  ЭОР | Спортивное ориентирование | Определение расстояния по времени | <http://tourism.kulichki.net/tnok/topo_ras.htm> | - |  |

Тренер-преподаватель Гайдуков А.В. Отделение Баскетбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 06.05 | 14.00 | Видеоконференция | Баскетбол | Ведение мяча без зрительного контроля | ZOOM  Google Classroom  Google Формы  Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=t1UX-dpjBbU> |  |  |
| 08.05 | 14.00 | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. | Баскетбол | Ведение мяча без зрительного контроля | ZOOM  Google Classroom  Google Формы  Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=t1UX-dpjBbU> | Тест | Ответы |

Тренер-преподаватель Галеев А.Б., Отделение Футбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата |  | Способ | Вид спорта |  | Платформа | Отчет |
| 6.05 |  | Шарады,  конкурсы онлайн | Футбол |  | Вконтакте,  Zoom | Фото,  видео о проделанной работе |
| 7.05 |  | Видео, тесты |  |  | Вконтакте | Фото,  видео о проделанной работе |
| 8.05 |  | Видео  индиви-х трен |  |  | Вконтакте, Мессенджеры | Фото,  видео о проделанной работе |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | время | способ | предмет | тема урока | ресурс | домашнее задание | обратная связь |
| 06 .05 | 15:15 | С помощью ЭОР | мини-футбол | Передача мяча | <https://videourocker.ru/sport/football>  <https://vse-kursy.com/read/440-uprazhneniya-dlya-domashnei-trenirovki-po-futbolu.html> | - |  |
| 07 .05 | 15:15 | С помощью ЭОР | мини-футбол | Передача мяча | <https://videourocker.ru/sport/football>  <https://vse-kursy.com/read/440-uprazhneniya-dlya-domashnei-trenirovki-po-futbolu.html> | - |  |
| 07 .05 | 16:00 | С помощью ЭОР | мини-футбол | Финты | <https://videourocker.ru/sport/football>  <https://vse-kursy.com/read/440-uprazhneniya-dlya-domashnei-trenirovki-po-futbolu.html> | - |  |

Тренер-преподаватель Иваева Т.Н. Отделение Черлидинг.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание |
| 06.05 | 13.35  16.50 | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. Самостоятельная работа. | 1д1Черлидинг  1д2 Черлидинг | 1Упражнения на развитии координации движений  2.Знакомство с видом спорта « Роуп скиппинг»  3.Базовые элементы роуп скиппенга.  4.Отработка акробатического элемента- рондат.  5.Отработка выполнения возгласов и скандирований. | Youtube  1Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw>  2. Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=_y7gMSLlCbY>  3.Видео:  <https://vk.com/video-194586315_456239018?list=7c2077c275517158a8>  4.Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=X-VJxRKm88M> | - |

Тренер-преподаватель Иванова П.П., отделение баскетбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 06.05 | 16:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол  СОГ 1 | Имитационные упражнения | <https://www.youtube.com/watch?v=mOb7XOnsa1g> | Просмотр обуч. видео | Разбор обуч. видео |
| 08.05 | 16:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | Игра 1х1,2х2,3х3; | <https://www.youtube.com/watch?v=4ODNwYi4VYE> | Просмотр обуч. видео | Разбор обуч. видео |
| 08.05 | 17:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | Личная защита | <https://www.youtube.com/watch?v=8mkreYWVF2s> | Просмотр обуч. видео | Разбор обуч. видео |
| 06.05 | 16:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол  СОГ 2 | Игра 1х1,2х2,3х3; | <https://www.youtube.com/watch?v=4ODNwYi4VYE> | Просмотр обуч. видео | Разбор обуч. видео |
| 06.05 | 17:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | Личная защита | <https://www.youtube.com/watch?v=8mkreYWVF2s> | Просмотр обуч. видео | Разбор обуч. видео |
| 08.05 | 16:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | Броски мяча на месте и в движении | <https://www.youtube.com/watch?v=v0s7DQ39Pec> | Просмотр обуч. видео | Разбор обуч. видео |
| 07.05 | 18:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол  3 СОГ | Тактические действия в нападении | <https://www.youtube.com/watch?v=Ro-tylyExYA> | Просмотр обуч. видео | Разбор обуч. видео |

Тренер-преподаватель Иванова О.Н., Отделение ОФП

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  Группа | Способ | Предмет | Тема урока (занятия) | Ресурс | Домашнее задание |
| Группа 1  8.05 | С помощью ЭОР | ОФП | Физическая нагрузка и ЧСС | [Посмотреть основную часть занятия, по желанию выполнить тренировочное задание к занятию https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/](file:///C:\Users\Asus\Desktop\план%206-8\Посмотреть%20основную%20часть%20занятия,%20по%20желанию%20выполнить%20тренировочное%20задание%20к%20занятию%20https:\resh.edu.ru\subject\lesson\6186\conspect\194605\) | не задано |
| Группа 2  8.05 | С помощью ЭОР | ОФП | Прыжки со скакалкой. Способы и виды прыжков. | [Ознакомиться с видами по ссылке https://fb.ru/article/379711/sposobyi-i-vidyi-pryijkov-na-skakalke-kak-pryigat-na-skakalke-dlya-pohudeniya](file:///C:\Users\Asus\Desktop\план%206-8\%20Ознакомиться%20с%20видами%20по%20ссылке%20https:\fb.ru\article\379711\sposobyi-i-vidyi-pryijkov-na-skakalke-kak-pryigat-na-skakalke-dlya-pohudeniya) | не задано |
| Группа 3  7.05 | С помощью ЭОР | ОФП | Игра "Совушка" | [Смотреть видео по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=xvA51imvqJs](file:///C:\Users\Asus\Desktop\план%206-8\Смотреть%20видео%20по%20ссылке%20https:\www.youtube.com\watch?v=xvA51imvqJs)  *Запомнить правила игры.* | не задано |
| Группа 4  7.05 | С помощью ЭОР | ОФП | ОРУ. Подсчет пульса. | [Посмотреть видео по ссылке и выполнить https://www.youtube.com/watch?v=l8vHXLWvXTc](file:///C:\Users\Asus\Desktop\план%206-8\Посмотреть%20видео%20по%20ссылке%20и%20выполнить%20https:\www.youtube.com\watch?v=l8vHXLWvXTc%20) | не задано |

План работы Искандаров Р.З. Отделение Баскетбол.

Сог-3

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 06.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Спортивная игра «Баскетбол». | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ | - | Ответы |
| 07.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Стойка и передвижение баскетболиста. | РЭШ  https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/ | - | Ответы |
| 13.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/ | - | Ответы |
| 14.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Совершенствование техники ведения мяча. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/ | - | Ответы |
| 20.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Специальные упражнения на развитие скоростно – силовых способностей. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/ | - | Ответы |
| 21.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Техника броска баскетбольного мяча. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/ | - | Ответы |
| 27.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Обобщающий урок «Мы играем в баскетбол». | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/ | - | Ответы |
| 28.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Скоростно – силовые качества. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/ | - | Ответы |

Сог-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 06.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/ | - | Ответы |
| 11.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Штрафной бросок. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/ | - | Ответы |
| 13.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Защитное действие: вырывание и выбивание. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/ | - | Ответы |
| 18.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Защитное действие перехват. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/ | - | Ответы |
| 20.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Защитное действие накрывание. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5419/ | - | Ответы |
| 25.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Техника перемещений и владения мячом. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/ | - | Ответы |
| 27.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Тактика игры – командное нападение. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/ | - | Ответы |

Сог-2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 07.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/ | - | Ответы |
| 12.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Штрафной бросок | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/ | - | Ответы |
| 14.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Защитное действие: вырывание и выбивание. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/ | - | Ответы |
| 19.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Защитное действие перехват. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/ | - | Ответы |
| 21.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Защитное действие накрывание | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5419/ | - | Ответы |
| 26.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Техника перемещений и владения мячом. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/ | - | Ответы |
| 28.05 | 16:00 | ЭОР | Баскетбол | Тактика игры – командное нападение. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/ | - | Ответы |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 06.05 | 13.35 | ЭОР | Л.гонки | ОФП для лыжников | <https://www.youtube.com/watch?v=Qs7I8ae6qnw> | Выполнение упражнений | Отчет о выполнении |
| 07.05 | 16.00 | ЭОР | Л.гонки | Имитация лыжных ходов | <https://www.youtube.com/watch?v=LRqdx9Oeuw0> | Выполнение упражнений | Отчет о выполнении |
| 08.05 | 13.35 | ЭОР | Л.гонки | Силовые упражнения для лыжников | <https://www.youtube.com/watch?v=2_T-nwqEetI> | Выполнение упражнений | Отчет о выполнении |

Тренер-преподаватель Комарова Т.Н. Отделение ОФП

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 06.05 | 11:00 | Видеоконференция  Просмотр и выполнение | ОФП Игры на развитие гибкости | Подвижная игра «Зайцы и волк» | <https://www.youtube.com/watch?v=x2rZ7OzTLRg&t=22s> | Проиграть в игру |  |
| 07.05 | 11:00 | Видеоконференция  Просмотр и выполнение | ОФП  Упражнения для развития гибкости | Игра «Сороконожка» | <https://www.youtube.com/watch?v=IAFYYrzZRZo> | Проиграть в игру |  |
| 08.05 | 11:00 | Видеоконференция. Просмотр и выполнение | ОФП Подвижная игра на развитие выносливости | Игра «Осьминожка» | <https://www.youtube.com/watch?v=Oukvb8gDbFg> | Проиграть в игру |  |

Тренер-преподаватель Мичкин О.В. Отделение ОФП

СОГ-1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | Предмет | Тема | Ресурс | Домашнее задание |
| 06.05 | 16.50-17.20 | занятие с ЭОР | ОФП | Легкая атлетика.  Техника бега. | ВК, вайбер, телефон.  Ресурс РЭШ | Просмотр видео урока.  Прыжки с гимнастической скакалкой |
| 08.05 | 16.50-17.20 | занятие с ЭОР | ОФП | Легкая атлетика.  Техника бега. Техника прыжка в длину с разбега. | ВК, вайбер, телефон.  Ресурс РЭШ | Выполнить легкоатлетические упражнения |

СОГ-2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | Предмет | Тема | Ресурс | Домашнее задание |
| 06.05 | 16.50-17.20 | занятие с ЭОР | ОФП | Легкая атлетика.  Техника бега. | ВК, вайбер, телефон  Ресурс РЭШ | Просмотр видео урока. |
| 08.05 | 16.50-17.20 | занятие с ЭОР | ОФП | Легкая атлетика.  Техника бега. Техника прыжка в длину с разбега. | ВК, вайбер, телефон.  Ресурс РЭШ | Выполнить легкоатлетические упражнения |

СОГ-3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | Предмет | Тема | Ресурс | Домашнее задание |
| 06.05 | 16.50-17.20 | занятие с ЭОР | ОФП | Легкая атлетика.  Техника бега. | ВК, вайбер, телефон  Ресурс РЭШ | Просмотр видео урока |
| 08.05 | 16.50-17.20 | занятие с ЭОР | ОФП | Легкая атлетика.  Техника бега. Техника прыжка в длину с разбега. | ВК, вайбер, телефон.  Ресурс РЭШ | Выполнить легкоатлетические упражнения |

Тренер-преподаватель Моисеева О.С. Отделение ОФП

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 06.05 | 16:00 | Самостоятельная работа, с помощью ЭОР | ОФП Подвижные игры | Веселые старты | <http://www.youtube.com/watch?v=xhYzqjzZqk4> | Выполнение ОРУ | Фото (видео) |
| 07.05 | 16:00 | Самостоятельная работа, с помощью ЭОР | ОФП Волейбол | Нижняя передача над собой, у стены, в парах. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/> | Выполнить комплекс ОРУ | Фото (видео) |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 06.05 | 15:00 | Средства ОЭР.  Просмотр и разбор видео. | Общая физическая подготовка | Строевая подготовка.  Совершенствование строевых приемов на месте и в движении. | 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. | Написать отчет на эл. почту [muhametzyanovramil@yandex.ru](mailto:muhametzyanovramil@yandex.ru) |
| 08.05 | 15:00 | Просмотр и разбор видео. | Общая физическая подготовка | Подготовка к празднованию 75 – летия Великой Победы | Просмотр информации о ветеранах ВОВ, земляках Родионове Н.И., Шулайкине А.М.  <http://www.warheroes.ru/hero/hero.asp?Hero_id=6519>  Просмотр видео по ссылке:  <https://www.youtube.com/watch?v=YgUG3g3LBfU> | Посмотреть презентации. | Написать отчет на эл. почту [muhametzyanovramil@yandex.ru](mailto:muhametzyanovramil@yandex.ru) |

Тренер-преподаватель Панафидин Е.Ф. Отделение Универсальный бой

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 06.05 | 16:00 | Видеоконференция | универсальный бой | силовая подготовка в домашних условиях | ZOOM  Google Classroom  Google Формы |  |  |
| 07.05 | 16:00 | Видеоконференция. . | универсальный бой | спецакробатика | ZOOM  Google Classroom  Google Формы  Видео: | Тест | Ответы |
| 08.05 | 16:00 | Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. | универсальный бой | Бои лучшие по универсальнолму бою | ZOOM  Google Classroom  Google Формы  Видео: | Тест | Ответы |

Тренер-преподаватель Паторов А.А. Отделение Волейбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 08.05 | 16.00-16.40  16.50-17.30 | Просмотр видео урока. | Волейбол | Контрольные игры. ТТП. | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=316683065494733025&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%83%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B.&path=wizard&parent-reqid=1588422189891072-683794767580914879200245-production-app-host-vla-web-yp-239&redircnt=1588422503.1 | Просмотреть виде урок. | - |

Тренер-преподаватель Рустамов Р.М. Отделение Баскетбол

СОГ-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 04.05 | 16:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | Упражнения на выносливость | <https://www.youtube.com/watch?v=0LUfcUDk5fM> | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |
| 06.05 | 16:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | Работа над техникой броска в д.у. | <https://www.youtube.com/watch?v=alGBuKrcXaA> | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |
| 08.05 | 16:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | Работа над техникой броска в д.у. | <https://www.youtube.com/watch?v=HLRoQ9XcOhk> | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |

СОГ-2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | предмет | Тема урока | ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 05.05 | 18:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | кардио тренировка | <https://www.youtube.com/watch?v=4Js_JwUJQyY> | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |
| 05.05 | 18:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | Упражнения на развитие мелкой моторики | <https://www.youtube.com/watch?v=JRUN-KHUBWs> | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |
| 07.05 | 18:00 | Самостоятельная работа | Баскетбол | упр на развитие ловкости | <https://www.youtube.com/watch?v=mRPe0s1-cnQ&t=89s> | Просмотр обуч. видео | разбор обуч. видео |

Тренер-преподаватель Шубин Е.А. Отделение ОФП

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание | Обратная связь |
| 06.05 | 15:00 | ВКонтакте Евгений Шубин  [WhatsApp](https://www.whatsapp.com/contact/)  Viber  Видеоконференция  Просмотр и разбор видео. | ОФП | Учебная игра | Электронные образовательные ресурсы  <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11095684638330780117&text=учебная%20игра%20в%20баскетбол&path=wizard&parent-reqid=1588666312197353-1571476608984209253400287-production-app-host-man-web-yp-321&redircnt=1588666366.1> | Выполнить броски мяча в кольцо | Отчет по результату |
| 07.05 | 15:00 | ВКонтакте Евгений Шубин  [WhatsApp](https://www.whatsapp.com/contact/)  Viber  Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. | ОФП | Учебная игра | Электронные образовательные ресурсы  Google  Видео <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11095684638330780117&text=учебная%20игра%20в%20баскетбол&path=wizard&parent-reqid=1588666312197353-1571476608984209253400287-production-app-host-man-web-yp-321&redircnt=1588666366.1> | Выполнить броски мяча в кольцо | Отчет по результату |
| 08.05 | 15:00 | ВКонтакте Евгений Шубин  [WhatsApp](https://www.whatsapp.com/contact/)  Viber  Видеоконференция. Просмотр и разбор видео. | ОФП | Учебная игра | Электронные образовательные ресурсы  <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11095684638330780117&text=учебная%20игра%20в%20баскетбол&path=wizard&parent-reqid=1588666312197353-1571476608984209253400287-production-app-host-man-web-yp-321&redircnt=1588666366.1> | Выполнить финты с мячом | Отчет по результату |