



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

Примаков Д.А.

апреля 2020 г.

ПРОГРАММА

дистанционного обучения обучающихся МБОУДО ДЮСШ

п. Усть-Камчатск на период самоизоляции 06.04.2020- 30.04.2020

Тренер- преподаватель- Шарафеев В.А.

Группа- мини-футбол , СОГ

Дата	Тема занятия	Ссылка (при наличии)
06.04	Первые соревнования	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
08.04	Как зародились Олимпийские игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
11.04	Укрепляем здоровье - закаливанием	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
13.04	Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
15.04	Путешествие в страну "Силачей"	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
18.04	Физические упражнения и естественные движения и передвижения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
20.04	Режим дня. Упражнения зарядки	
22.04	Гигиена. Личная гигиена	
25.04	Учимся держать спину ровно	
27.04	Физическая нагрузка и ЧСС	
29.04	Наблюдаем за своим развитием. Дневник самонаблюдения	

Тренер- преподаватель- Афиногенов И.В.

Группа- хоккей с шайбой , УТГ-5

Дата	Тема занятия	Ссылка (при наличии)
06.04	Физическая нагрузка и физические упражнения. Физическое развитие и физическая подготовленность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/
08.04	Гигиена и личная гигиена. Физическое качество. Физическое развитие. Травматизм.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
10.04	Знания о физической культуре. Спортивные игры. Физическая нагрузка и ЧСС.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
11.04	Скоростно-силовые качества.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/
13.04	Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, равновесие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/
15.04	Висы и упоры, упражнения на перекладине.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/
17.04	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/
18.04	Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
20.04	Знания о физической культуре.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
22.04	Физическое совершенствование. Гимнастика.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/
24.04	Способы двигательной (физической) активности. Гимнастика.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
25.04	Способы двигательной (физической) активности. Спортивные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/

27.04	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельностью	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/
29.04	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/

Тренер- преподаватель –Примаков Д.А.

Группа- пауэрлифтинг, УТГ-5

Дата	Тема занятия	Ссылка (при наличии)
06.04	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) - техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/
08.04	Подъём туловища из положения лёжа на полу	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/
10.04	Сгибание и разгибание рук в упоре - техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/
13.04	Висы и упоры: упражнения на перекладине	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/
15.04	Стойка на лопатках	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/172691/
17.04	Стойка на руках у гимнастической стенки – техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/
19.04	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/
22.04	Упражнения с гантелями, с гирями - техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/
24.04	Приседания – техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/

26.04	Упражнения со штангой – техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5649/start/197083/
29.04	Знания о физической культуре	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
	О.Ф.П. Круговая тренировка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/

Тренер- преподаватель – Воронова Т.В.

Группа- баскетбол, СОГ

Дата	Тема занятия	Ссылка (при наличии)
07.04	Спортивная игра «Баскетбол»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/main/195828/
09.04	Совершенствование навыков бега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
11.04	Режим дня	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
14.04	Стойки и передвижения баскетболиста	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195018/
16.04	Техника передачи мяча в баскетболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/190944/
18.04	Формирование стройной фигуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/261419/
21.04	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
23.04	Техника броска баскетбольного мяча	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/196022/
25.04	Обобщающий урок «Мы играем в баскетбол»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/190949/
28.04	Первые соревнования	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
30.04	Как зародились Олимпийские игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/

Тренер- преподаватель – Кеер А.А.

Группа- волейбол ,УТГ-1

Дата	Тема занятия	Ссылка (при наличии)
06.04	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/
10.04	Физическая подготовка. Ее связь с укреплением здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
13.04	Оценка эффективности занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
17.04	Осанка как показатель физического развития человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
20.04	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) - техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/
24.04	Стойка на руках у гимнастической стенки – техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/
27.04.	Формирование стройной фигуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/261419/
30.04	Режим дня	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/

Тренер- преподаватель – Кеер А.А.

Группа- пауэрлифтинг, ГНП-3

Дата	Тема занятия	Ссылка (при наличии)
07.04	Утренняя гимнастика . Разбор базовых упражнений в пауэрлифтинге от Ильи Малычева	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/

09.04	Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/269214/
11.04	Режим дня	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
14.04	Формирование стройной фигуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/261419/
16.04	Оценка эффективности занятий физической культурой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/
18.04	Самонаблюдение и контроль. Диета пауэрлифтера	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
21.04	Как научить новичка техники выполнения упражнения в пауэрлифтинге.	
23.04	Разбор выступления Колесника Данила на первенстве России.	
25.04	Травмы в пауэрлифтинге	
28.04	Восстановление после физических нагрузок	
30.04	Разбор выступления Погодиной Юлии на первенстве России.	

Тренер- преподаватель – Попков В.Б.

Группа- мини-футбол, СОГ

Дата	Тема занятия	Ссылка (при наличии)
07.04	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
09.04	Организация самостоятельных занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/

11.04	Оценка эффективности занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
14.04	Физическое совершенствование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/
16.04	Спортивные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
18.04	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
21.04	Оценка физической подготовленности	
23.04	Упражнения для коррекции фигуры	
25.04	Упражнения для профилактики нарушения зрения	
28.04	Упражнения для профилактики нарушения осанки	
30.04	Упражнения для развития силовых способностей	

Тренер-преподаватель – Попков В.Б.

Группа-мини-футбол, ГНП-2

Дата	Тема занятия	Ссылка (при наличии)
06.04	Миф о зарождении Олимпийских игр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
08.04	Исторические сведения о Древних Олимпийских играх	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/263232/
10.04	Осанка как показатель физического развития человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
13.04	ГТО- всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
15.04	Утренняя гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/

17.04	Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/269214/
20.04	Знания о физической культуре. Спортивные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/
22.04	Оценка эффективности занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/
24.04	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
27.04	Формирование стройной фигуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/261419/
29.04	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224958/

Тренер-преподаватель – Попков В.Б.

Группа- мини-футбол, УТГ-4

Дата	Тема занятия	Ссылка (при наличии)
07.04	Знание по физической культуре	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
09.04	История физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/
11.04	Физическая культура (основные понятия)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/
14.04	Знания о физической культуре. Спортивные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/
16.04	Оценка эффективности занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/
18.04	Физкультурно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/

21.04	Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
23.04	Знания о физической культуре.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
25.04	Физическое совершенствование. Гимнастика.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/
28.04	Способы двигательной (физической) активности. Гимнастика.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
30.04	Способы двигательной (физической) активности. Спортивные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/

Тренер- преподаватель – Курусева Л.П.

Группа- волейбол , УТГ-2

Дата	Тема занятия	Ссылка (при наличии)
06.04	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
08.04	Организация самостоятельных занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
10.04	Оценка эффективности занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
13.04	Физическое совершенствование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/
15.04	Спортивные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
17.04	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
20.04	Физическая культура и спорт в России. Характеристика волейбола.	
22.04	Волейбол в России. Этапы развития	
24.04	Краткие сведения о строении и функциях организма	

27.04	Гигиена волейболиста. Режим питания. Использование естественных сил природы	
29.04	Самоконтроль. В волейболе. Значение и содержание самоконтроля	

Тренер- преподаватель – Курусева Л.П.

Группа- волейбол , ГНП-3

Дата	Тема занятия	Ссылка (при наличии)
07.04	Миф о зарождении Олимпийских игр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
09.04	Исторические сведения о Древних Олимпийских играх.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/263232/
11.04	Осанка как показатель физического развития человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
14.04	ГТО- всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
16.04	Утренняя гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
18.04	Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/269214/
21.04	Техническая подготовка. Стойки, перемещения	
23.04	Защитные действия	
25.04	Воспитание волевых качеств волейболистов	
28.04	Правила соревнований по волейболу	
30.04	Организация самостоятельных занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/

Тренер- преподаватель – Курусева Л.П.

Группа- лыжные гонки, СОГ

Дата	Тема занятия	Ссылка (при наличии)
11.04	Первые соревнования	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
12.04	Как зародились Олимпийские игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
18.04	Укрепляем здоровье - закаливанием	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
19.04	Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
25.04	Подбор лыжного инвентаря- палки, ботинки, мазь. Особенности одежды лыжника.	
26.04	Личная гигиена спортсмена. Значение способов закаливания	

Тренер- преподаватель – Львов В.Н.

Группа- мини-футбол, СОГ

Дата	Тема занятия	Ссылка (при наличии)
11.04	Спортивные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
12.04	Футбол. Изучение правил игры. Технические приемы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
18.04	Способы двигательной деятельности. Футбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
19.04	Физическое совершенствование .	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
25.04	Повороты и укрывание мяча	
26.04	Тактическая подготовка в мини-футболе	

Тренер- преподаватель – Львов В.Н.

Группа- настольный теннис, СОГ

Дата	Тема занятия	Ссылка (при наличии)
06.04	Физическая подготовка.	
07.04	Ее связь с укреплением здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
08.04	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
09.04		
10.04	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/
11.04		
12.04	Способы физкультурной деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
13.04		
14.04	Режим дня	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
15.04		
16.04	Закаливание	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/262949/
17.04		
18.04	Самонаблюдение и контроль	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
19.04	Формирование стройной фигуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/261419/
20.04	Техника наката справа	Видео-урок
21.04	Техника наката слева	Видео-урок
22.04	Техника подрезки справа	Видео-урок
23.04	Техника подрезки слева	Видео-урок
24.04	Анатомия топ-спина справа	Видео-урок
25.04	Правильная позиция в настольном теннисе	Видео-урок

26.04	Техника подачи «маятник»	Видео-урок
27.04	Техника подачи «топор»	Видео-урок
28.04	Техника подачи «веер»	Видео-урок
29.04	Психологическая подготовка в период подготовки к соревнованиям	
30.04	Интернет-тестирование (судья в настольном теннисе)	