

Расписание занятий для дистанционного обучения СП ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск «ДЮСШ»

Дата	Тренер-преподаватель	Вид спорта	Группа	Время проведения занятия	Тема занятия	Используемый ресурс для изучения материала	Используемый ресурс для выполнения домашнего задания	Комментарий к занятию	Интернет-платформа педагога для консультаций
06.04.2020	Романова О.С.	Лёгкая атлетика	1	15.30-17.00	Упражнения для ног	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4488202165377790434&parent-reqid=1585997491205372-1499738388706110458200240-production-app-host-man-web-yp-134&path=wizard&text=упражнения+для+ног+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4488202165377790434&parent-reqid=1585997491205372-1499738388706110458200240-production-app-host-man-web-yp-134&path=wizard&text=упражнения+для+ног+в+домашних+условиях	Выполнять комплекс упражнений по 2 подхода	Viber
06.04.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	1	14.20-15.50	Упражнения для координации в футболе	https://yandex.ru/video/search?text=упражнения%20для%20координации%20в%20футболе&path=wizard	https://yandex.ru/video/search?text=упражнения%20для%20координации%20в%20футболе&path=wizard	Выполнять комплекс упражнений по 3 подхода	Эл.почта
			2	16.00-17.30	Упражнения с мячом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17270080030769367561&reqid=1585998202133304-544220380691999080200181-sas1-8830-V&suggest_reqid=346085394158582861982110903487699&text=футбольные+упражнения+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17270080030769367561&reqid=1585998202133304-544220380691999080200181-sas1-8830-V&suggest_reqid=346085394158582861982110903487699&text=футбольные+упражнения+в+домашних+условиях		

06.04.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	1	15.00-16.30	Общее развитие мышц	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14378391483646278715&parent-reqid=158599842023706 5- 84377108395563449850 0202-vla1- 2206&path=wizard&text=занятия+дзюдо+дома	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14378391483646278715&parent-reqid=158599842023706 5- 84377108395563449850 0202-vla1- 2206&path=wizard&text=занятия+дзюдо+дома	Выполнять тренировку по 2 повтора, следить за техникой безопасности	Viber
			2	16.40-18.10	Статистические упражнения	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14934844642180027236&reqid=1585998585115568-1343351755766393004600178-man2-6623-V&text=занятия+дзюдо+дома+детям	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14934844642180027236&reqid=1585998585115568-1343351755766393004600178-man2-6623-V&text=занятия+дзюдо+дома+детям	Выполнять комплекс упражнений по 2 подхода	
			3	18.20-19.50	Силовые упражнения	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9336763280290577220&parent-reqid=1585998882573218-474220652182468612700175-vla1-3507&path=wizard&text=занятия+дзюдо+дома+СИЛОВЫЕ	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9336763280290577220&parent-reqid=1585998882573218-474220652182468612700175-vla1-3507&path=wizard&text=занятия+дзюдо+дома+СИЛОВЫЕ	Выполнять комплекс упражнений по 2 подхода	
06.04.2020	Лукиянов С.П.	Волейбол	1	16.00-17.30	Силовые упражнения для волейбола	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13196507854414153268&parent-reqid=1585999066554734-1069068690333749892000320-production-app-host-sas-web-yp-48&path=wizard&text=T	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13196507854414153268&parent-reqid=1585999066554734-1069068690333749892000320-production-app-host-sas-web-yp-48&path=wizard&text=T	Выполнять комплекс упражнений по 3 подхода	Whatsapp

			2	17.40-19.10	Отработка нападающего удара в волейболе	ренировка+по+волейболу+дома https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15272448346985773963&path=wizard&text=тренировка+по+волейболу+дома	ренировка+по+волейболу+дома https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15272448346985773963&path=wizard&text=тренировка+по+волейболу+дома	Выполнять комплекс упражнений по 2 подхода.	
06.04.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	1	16.20-17.50	Упражнения с мячом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17417265011963084265&parent-reqid=158599950381746 б-859597449137807308300201-vla1-1277&path=wizard&text=тренировка+в+баскетболе+в+домашних+условиях+для+школьников	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17417265011963084265&parent-reqid=158599950381746 б-859597449137807308300201-vla1-1277&path=wizard&text=тренировка+в+баскетболе+в+домашних+условиях+для+школьников	Выполнять упражнения по 3 подхода	Viber
			2	18.00-19.30	Гимнастические упражнения для укрепления спины	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	Выполнять упражнения по 2 подхода	
06.04.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	1	15.00-16.30	Упражнения с мячом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17417265011963084265&parent-reqid=158599950381746 б-859597449137807308300201-vla1-1277&path=wizard&text=тренировка+в+баскетболе+в+домашних+условиях+для+школьников	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17417265011963084265&parent-reqid=158599950381746 б-859597449137807308300201-vla1-1277&path=wizard&text=тренировка+в+баскетболе+в+домашних+условиях+для+школьников	Выполнять упражнения по 3 подхода	Viber

			2	16.40-18.10	Гимнастические упражнения для укрепления спины	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.htm	Выполнять упражнения по 2 подхода	
06.04.2020	Зиновьев Ю.А.	Волейбол	1	15.00-16.30	Силовые упражнения для волейбола	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13196507854414153268&parent-reqid=1585999066554734-1069068690333749892000320-production-app-host-sas-web-yp-48&path=wizard&text=тренировка+по+волейболу+дома	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13196507854414153268&parent-reqid=1585999066554734-1069068690333749892000320-production-app-host-sas-web-yp-48&path=wizard&text=тренировка+по+волейболу+дома	Выполнять комплекс упражнений по 3 подхода	Viber
			2	16.40-18.10	Упражнения для укрепления ног	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14813141817298587081&parent-reqid=1586000016057641-395910684110666716800203-vla1-2193&path=wizard&text=тренировка+по+волейболу+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14813141817298587081&parent-reqid=1586000016057641-395910684110666716800203-vla1-2193&path=wizard&text=тренировка+по+волейболу+в+домашних+условиях	Выполнять упражнения по 2 подхода	
06.04.2020	Ракитянская О.В.	Легкая атлетика	1	17.00-18.30	Специальные беговые упражнения	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14570867211985578817&path=wizard&text=тренировка+по+легкой+атлетике+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14570867211985578817&path=wizard&text=тренировка+по+легкой+атлетике+в+домашних+условиях		Whatsapp

06.04.2020	Бендюк С.В.	Футбол	1	16.30-18.00	Упражнения на владение мячом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1677591607895562527&parent-reqid=158600024147602 1- 1610324044506354746600154-production-app-host-man-web-yp-154&path=wizard&text=тренировка+по+футболу+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1677591607895562527&parent-reqid=158600024147602 1- 1610324044506354746600154-production-app-host-man-web-yp-154&path=wizard&text=тренировка+по+футболу+в+домашних+условиях	Выполнять упражнения по 5 минут в 2 подхода	Whatsapp
			2	18.10-19.40	Общеразвивающие упражнения с мячом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12267317522987806381&path=wizard&text=тренировка+по+футболу+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12267317522987806381&path=wizard&text=тренировка+по+футболу+в+домашних+условиях	Выполнять упражнения по 5 минут в 2 подхода	