

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

Дата	Тренер-преподаватель	Вид спорта	Гр	Время проведения занятия	Тема занятия	Используемый ресурс для изучения материала	Используемый ресурс для выполнения домашнего задания	Комментарий к занятию	Интернет-платформа педагога для консультаций
06.05.2020	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 При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады – 20 раз на каждую ногу Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута	Viber
06.05.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	1 2	14.20-15.50 16.00-17.30	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 При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Повороты туловища в стороны – 30 раз Обратные скручивания лежа на животе – 30 раз Подъем рук и ног по диагонали одновременно стоя на четвереньках -20 раз на каждую сторону Планка – 1 минута	Эл.почта
06.05.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	1 2	15.00-15.45 15.45-16.30	Статистические упражнения	https://goodlooker.ru/staticheskie-uprazhnenia.html	https://goodlooker.ru/staticheskie-uprazhnenia.html	Выполнять в соответствии с материалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания:	Viber

			3	16.30-17.15				Приседания – 20 раз Сумо-приседания – 20 раз «Стульчик» - 20 раз «Стульчик» с поднятой ногой – 10 раз на каждую ногу Выпады – 20 раз Боковые выпады – 20 раз Подъем ног лежа на животе – 20 раз	
06.05.2020	Лукьянов С.П.	Волейбол	1	16.00-17.30	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 комплекс упражнений по 2 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады – 20 раз на каждую ногу Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута	Whatsapp
		2	17.40-19.10						
06.05.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	5	15.00-16.30	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 в соответствии с материалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Повороты туловища в стороны – 30 раз Обратные скручивания лежа на животе – 30 раз Подъем рук и ног по диагонали одновременно стоя на четвереньках -20 раз на каждую сторону Планка – 1 минута	Viber
		6	18.00-19.30						
06.05.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	1	15.00-16.30	Гимнастические упражнения	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-	Выполнять в соответствии с материалом	Viber

			2	16.40-18.10	для укрепления спины	rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Повороты туловища в стороны – 30 раз Обратные скручивания лежа на животе – 30 раз Подъем рук и ног по диагонали одновременно стоя на четвереньках -20 раз на каждую сторону Планка – 1 минута	
06.05.2020	Зиновьев Ю.А.	Волейбол	1	16.00-17.30	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 комплекс упражнений по 2 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады – 20 раз на каждую ногу Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута	Viber
		2	17.40-19.10						
06.05.2020	Березин С.Е.	Футбол	1	15.00-16.30	Упражнения на растяжку	https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/10-uprazhnenij-na-rastyazhku-kotorye-podaryat-vam-gibkost-koshki-za-4-nedeli-2139265/	https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/10-uprazhnenij-na-rastyazhku-kotorye-podaryat-vam-gibkost-koshki-za-4-nedeli-2139265/	Выполнять в соответствии с материалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Повороты туловища в стороны – 30 раз Обратные скручивания лежа на животе – 30 раз Подъем рук и ног по диагонали одновременно стоя на четвереньках -20 раз на каждую сторону Планка – 1 минута	Whatsapp
		2	16.40-18.10						

06.05.2020	Бендюк С.В.	Футбол	1	16.30-18.00	Упражнения на растяжку	https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/10-uprazhnenij-na-rastyazhku-kotorye-podaryat-vam-gibkost-koshki-za-4-nedeli-2139265/	https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/10-uprazhnenij-na-rastyazhku-kotorye-podaryat-vam-gibkost-koshki-za-4-nedeli-2139265/	Выполнять в соответствии с материалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Повороты туловища в стороны – 30 раз Обратные скручивания лежа на животе – 30 раз Подъем рук и ног по диагонали одновременно стоя на четвереньках -20 раз на каждую сторону Планка – 1 минута	Viber
			2	18.10-19.40					