

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
07.05.2020	Погодин В.В.	Баскетбол	1 2	15.00-16.30 16.40-18.10	Круговая тренировка по ОФП	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&parent-reqid=1586081785657843-739621927815573028400179-production-app-host-man-web-yp-228&path=wizard&text=тренировка+по+офп+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&parent-reqid=1586081785657843-739621927815573028400179-production-app-host-man-web-yp-228&path=wizard&text=тренировка+по+офп+в+домашних+условиях	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Разминка: прыжки с хлопками ладонями вверх – 1 мин. с высоким подниманием бедра – 1 мин. Выпрыгивание из положения сидя со сменой ног – 1 мин. Основная часть: отжимания 4 подхода по 15 раз «Лодочка» - 4 подхода по 15 раз Боковые выпады – 4 подхода по 20 раз приседы – 4 подхода по 20 раз Пресс – 4 подхода по 20 раз.	Viber
07.05.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	3 4	15.00-16.30 16.40-18.10	Тренировка 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 в соответствии с материалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону 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	Эл.почта

07.05.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	4 5 6	15.00-16.30 16.40-18.10 18.20-19.50	Общее развитие мышц	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14378391483646278715&parent-reqid=1585998420237065-843771083955634498500202-vla1-2206&path=wizard&text=занятия+дзюдо+дома	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14378391483646278715&parent-reqid=1585998420237065-843771083955634498500202-vla1-2206&path=wizard&text=занятия+дзюдо+дома	Выполнять в соответствии с материалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону 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
07.05.2020	Лукьянов С.П.	Волейбол	3 4	16.00-17.30 17.40-19.10	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 в соответствии с видеоматериалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Поднимание рук с гантелями (любой утяжелитель) -10-15 раз Поднимание рук с гантелями в стороны -10-15 раз Поднимание рук с гантелями к плечам -10-15 раз Выпрямление рук с гантелями из-за спины – 10-15 раз Отжимание от скамейки – 10-15 раз	Whatsapp
07.05.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	1 2	16.20-17.50 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 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	Viber

								четвереньках -20 раз на каждую сторону Планка – 1 минута	
07.05.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	3 4	15.00-16.30 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.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
07.05.2020	Щербань С.А.	Волейбол	1 2	15.00-16.30 16.40-18.10	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 в соответствии с видеоматериалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Поднимание рук с гантелями (любой утяжелитель) -10-15 раз Поднимание рук с гантелями в стороны -10-15 раз Поднимание рук с гантелями к плечам -10-15 раз Выпрямление рук с гантелями из-за спины – 10-15 раз Отжимание от скамейки – 10-15 раз	Viber
07.05.2020	Спиридонова С.И.	Лёгкая атлетика	1 2	16.00-17.30 17.40-19.10	Упражнения для ног	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4488202165377790434&parent-reqid=1585997491205372-1499738388706110458200240-production-app-host-man-web-yp-	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4488202165377790434&parent-reqid=1585997491205372-1499738388706110458200240-production-app-host-man-web-yp-	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	Whatsapp

						134&path=wizard&text=упражнения+для+ног+в+домашних+условиях	134&path=wizard&text=упражнения+для+ног+в+домашних+условиях	«Велосипед» - 1 минута	
07.05.2020	Ракитянская О.В.	Лёгкая атлетика	1	17.00- 18.30	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