

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
08.04.2020	Романова О.С.	Лёгкая атлетика	1	15.30-17.00	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 видеоматериалом	Viber
08.04.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	1	14.20-15.50	Упражнения на владение мячом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1677591607895562527&parent-reqid=1586000241476021-1610324044506354746600154-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=1586000241476021-1610324044506354746600154-production-app-host-man-web-yp-154&path=wizard&text=тренировка+по+футболу+в+домашних+условиях	Выполнять по 5 минут упражнений по 2 подхода	Эл.почта
			2	16.00-17.30	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 по 5 минут упражнений по 2 подхода	

08.04.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	1	15.00-15.45	Общее развитие мышц	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13443678019608622791&path=wizard&text=занятия+офп+детям+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13443678019608622791&path=wizard&text=занятия+офп+детям+в+домашних+условиях	Выполнять тренировку по 2 подхода	Viber
			2	15.45-16.30	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	
			3	16.30-17.15	Общее развитие мышц	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13443678019608622791&path=wizard&text=занятия+офп+детям+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13443678019608622791&path=wizard&text=занятия+офп+детям+в+домашних+условиях	Выполнять тренировку по 2 подхода	
08.04.2020	Лукьянов С.П.	Волейбол	1	16.00-17.30	Упражнения для увеличения прыжка	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16303990729544810207&path=wizard&text=занятия+в+олейболом+детям+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16303990729544810207&path=wizard&text=занятия+в+олейболом+детям+в+домашних+условиях	Выполнять комплекс упражнений по 3 подхода	Whatsapp
			2	17.40-19.10	Просмотр видеоролика про нападающий удар	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15877283395073984333&reqid=1586244533650434-950016805122857993500181-sas1-7192-V&suggest_reqid=346085394158582861945747048234368&text=напада	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15877283395073984333&reqid=1586244533650434-950016805122857993500181-sas1-7192-V&suggest_reqid=346085394158582861945747048234368&text=напада	Выписать каждое усвоенное упражнение	

						ющий+удар+в+волейболе+обучение+видео	ющий+удар+в+волейболе+обучение+видео		
08.04.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	5	15.00-16.30	Упражнения с мячом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17417265011963084265&parent-reqid=158599950381746	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17417265011963084265&parent-reqid=158599950381746	Выполнять упражнения по 3 подхода	Viber
			6	18.00-19.30	Гимнастические упражнения для укрепления спины	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17981955500326388986&text=гимнастические+упражнения+для+спины+детя	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17981955500326388986&text=гимнастические+упражнения+для+спины+детя	Выполнять упражнения по 2 подхода	
08.04.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	1	15.00-16.30	Гимнастические упражнения для спины	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17981955500326388986&text=гимнастические+упражнения+для+спины+детя	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17981955500326388986&text=гимнастические+упражнения+для+спины+детя	Выполнять упражнения по 3 подхода	Viber
			2	16.40-18.10	Просмотр видеоролика «Стойка в баскетболе»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6631358680443823659&parent-reqid=158624495488056	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6631358680443823659&parent-reqid=158624495488056	Выписать усвоенные упражнения	

						стойка+в+баскетболе+в идео+детям	стойка+в+баскетболе+в идео+детям		
08.04.2020	Зиновьев Ю.А.	Волейбол	1	16.00-17.30	Упражнения для увеличения прыжка	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16303990729544810207&path=wizard&text=занятия+в+oleybolom+детям+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16303990729544810207&path=wizard&text=занятия+в+oleybolom+детям+в+домашних+условиях	Выполнять комплекс упражнений по 3 подхода	Viber
			2	17.40-19.10	Просмотр видеоролика про нападающий удар	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15877283395073984333&reqid=1586244533650434-950016805122857993500181-sas1-7192-V&suggest_reqid=346085394158582861945747048234368&text=нападающий+удар+в+волейболе+обучение+видео	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15877283395073984333&reqid=1586244533650434-950016805122857993500181-sas1-7192-V&suggest_reqid=346085394158582861945747048234368&text=нападающий+удар+в+волейболе+обучение+видео	Выписать каждое усвоенное упражнение	
08.04.2020	Березин С.Е.	Футбол	1	15.00-16.30	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	Whatsapp
			2	16.40-18.10	Упражнения на владение мячом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1677591607895562527&parent-reqid=1586000241476021-1610324044506354746600154-production-app-host-man-web-yp-154&path=wizard&text=тренировка+по+футбол	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1677591607895562527&parent-reqid=1586000241476021-1610324044506354746600154-production-app-host-man-web-yp-154&path=wizard&text=тренировка+по+футбол	Выполнять упражнения по 5 минут в 2 подхода	

						<u>у+в+домашних+услови ях</u>	<u>у+в+домашних+услови ях</u>		
08.04.2020	Бендюк С.В.	Футбол	1	16.30-18.00	Упражнения для юных футболистов	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11779112875965085296&reqid=1586243922099417-1491300413703568924800177-sas1-6052-V&text=занятия+офп+футбол+детям+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11779112875965085296&reqid=1586243922099417-1491300413703568924800177-sas1-6052-V&text=занятия+офп+футбол+детям+в+домашних+условиях	Выполнять комплекс упражнений по 2 подхода	Viber
			2	18.10-19.40	Упражнения для юных футболистов	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11779112875965085296&reqid=1586243922099417-1491300413703568924800177-sas1-6052-V&text=занятия+офп+футбол+детям+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11779112875965085296&reqid=1586243922099417-1491300413703568924800177-sas1-6052-V&text=занятия+офп+футбол+детям+в+домашних+условиях	Выполнять комплекс упражнений по 2 подхода	