

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
09.04.2020	Погодин В.В.	Баскетбол	1	15.00-16.30	Упражнения на пресс	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8084235885093525305&parent-reqid=158626236810380 5- 1619742865622566872700238-production-app-host-vla-web-yp-2&path=wizard&text=упражнения+на+пресс+для+детей+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8084235885093525305&parent-reqid=158626236810380 5- 1619742865622566872700238-production-app-host-vla-web-yp-2&path=wizard&text=упражнения+на+пресс+для+детей+в+домашних+условиях	Выполнять по 2 подхода	Viber
			2	16.40-18.10	Стойки в баскетболе	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17967213548334492151&parent-reqid=158608159657042 6- 1380008925528175904600158-production-app-host-man-web-yp-100&path=wizard&text=тренировка+по+баскетболу+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17967213548334492151&parent-reqid=158608159657042 6- 1380008925528175904600158-production-app-host-man-web-yp-100&path=wizard&text=тренировка+по+баскетболу+в+домашних+условиях	Выполнять в соответствии с видеоматериалом	
09.04.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	3	15.00-16.30	Комплекс силовых упражнений	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11825348306760297088&text=упражнения+для+детей+футболистов+дома	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11825348306760297088&text=упражнения+для+детей+футболистов+дома	Выполнять в соответствии с видеоматериалом	Эл.почта

			4	16.40-18.10	Комплекс силовых упражнений	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11825348306760297088&text=y+пражнения+для+детей+футболистов+дома	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11825348306760297088&text=y+пражнения+для+детей+футболистов+дома	Выполнять в соответствии с видеоматериалом	
09.04.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	4	15.00-16.30	История возникновения Дзюдо	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/dzyudo/	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/dzyudo/	Написать краткий реферат	Viber
			5	16.40-18.10	Принципы и задачи Дзюдо	https://www.reido.ru/jujutsu_and_judo.html	https://www.reido.ru/jujutsu_and_judo.html	Знать 3, 4, 5 принцип Дзюдо	
			6	18.20-19.50	История возникновения Дзюдо	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/dzyudo/	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/dzyudo/	Написать краткий реферат	
09.04.2020	Лукьянов С.П.	Волейбол	3	16.00-17.30	Правила игры в волейбол	https://football-match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratkodlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html	https://football-match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratkodlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html	Выучить основные правила игры в волейбол	Whatsapp
			4	17.40-19.10	История возникновения волейбола в России	https://football-match24.com/istoriya-volejbola-kratkovozniknovenie-i-razvitiie-igry.html	https://football-match24.com/istoriya-volejbola-kratkovozniknovenie-i-razvitiie-igry.html	Написать краткий конспект	
09.04.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	1	16.20-17.50	Комплекс упражнений для растяжки	https://basketball-training.org.ua/razminka-razogrev-i-rastyagivanie/rastyazhka-myshc.html	https://basketball-training.org.ua/razminka-razogrev-i-rastyagivanie/rastyazhka-myshc.html	Выполнять по 10 минут в 2 подхода	Viber
			2	18.00-19.30	Специальные упражнения для ловкости рук	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17539536984286721271&reqid=1586263891314089-82157944158085693780-0146-man2-6076-	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17539536984286721271&reqid=1586263891314089-82157944158085693780-0146-man2-6076-	Выполнять по 5 минут в 2 подхода	

						V&text=специальные+упражнения+для+развития+ловкости+в+баскетболе+в+домашних+условиях	V&text=специальные+упражнения+для+развития+ловкости+в+баскетболе+в+домашних+условиях		
09.04.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	3	15.00-16.30	Комплекс упражнений для растяжки	https://basketball-training.org.ua/razminka-razogrev-i-rastyagivanie/rastyazhka-myshc.html	https://basketball-training.org.ua/razminka-razogrev-i-rastyagivanie/rastyazhka-myshc.html	Выполнять упражнения по 3 подхода	Viber
			4	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	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6631358680443823659&parent-reqid=158624495488056 https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6631358680443823659&parent-reqid=158624495488056	Выписать усвоенные упражнения	
09.04.2020	Щербань С.А.	Волейбол	1	15.00-16.30	Упражнения для увеличения прыжка	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16303990729544810207&path=wizard&text=занятия+в+волейболом+детям+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16303990729544810207&path=wizard&text=занятия+в+волейболом+детям+в+домашних+условиях	Выполнять комплекс упражнений по 3 подхода	Viber
			2	16.40-18.10	Просмотр видеоролика про нападающий удар	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15877283395073984333&reqid=1586244533650434950016805122857993500181-sas1-7192-V&suggest_reqid=346085394158582861945747048234368&text=напада	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15877283395073984333&reqid=1586244533650434950016805122857993500181-sas1-7192-V&suggest_reqid=346085394158582861945747048234368&text=напада	Выписать каждое усвоенное упражнение	

						ющий+удар+в+волейболе+обучение+видео	ющий+удар+в+волейболе+обучение+видео		
09.04.2020	Спиридонова С.И.	Лёгкая атлетика	1	16.00-17.30	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	Whatsapp
			2	17.40-19.10	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	
09.04.2020	Ракитянская О.В.	Лёгкая атлетика	1	17.00-18.30	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