

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
14.04.2020	Погодин В.В.	Баскетбол	1	15.00-16.30	Упражнения на чувство мяча	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11554823125653793055&text=баскетбол+для+детей+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11554823125653793055&text=баскетбол+для+детей+в+домашних+условиях	Выполнять по 10 минут 3 подхода	Viber
14.04.2020	Романова О.С.	Лёгкая атлетика	2	15.00-16.30	Развивающие упражнения	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5448875093902808451&parent-reqid=1586499262797091-592759237430338477100288-prestable-app-host-sas-web-yp-133&path=wizard&text=легкоатлетические+упражнения+для+детей	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5448875093902808451&parent-reqid=1586499262797091-592759237430338477100288-prestable-app-host-sas-web-yp-133&path=wizard&text=легкоатлетические+упражнения+для+детей	Выполнять в соответствии с видеоматериалом	Viber
			3	16.40-18.10	Лёгкая атлетика для детей	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html	Просмотр статьи совместно с родителями	
14.04.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	3	15.00-16.30	Упражнения с мячом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12121980400721380073&reqid=1586496393750968-3494929327183741504389-man2-5672-V&suggest_reqid=346085394158582861964168180485126&text=занятия	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12121980400721380073&reqid=1586496393750968-3494929327183741504389-man2-5672-V&suggest_reqid=346085394158582861964168180485126&text=занятия	Выполнять в соответствии с видеоматериалом	Эл.почта

			4	16.40-18.10	Отработка разворотов	+футболом+для+детей+дома+ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6872424818101595031&parent-reqid=1586496995678605-947260027517306428200193-production-app-host-sas-web-yp-198&path=wizard&text=подготовка+футболист+ов+11-12+лет	+футболом+для+детей+дома+ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6872424818101595031&parent-reqid=1586496995678605-947260027517306428200193-production-app-host-sas-web-yp-198&path=wizard&text=подготовка+футболист+ов+11-12+лет	Выполнять по 10 минут в 3 подхода	
14.04.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	4	15.00-16.30	Упражнения на растяжку	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8331454401894836060&text=упражнения+на+растяжку+в+дзюдо	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8331454401894836060&text=упражнения+на+растяжку+в+дзюдо	Выполнять по 10 минут в 3 подхода	Viber
			5	16.40-18.10	Разминочные упражнения для юных Дзюдоистов	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=45775832810019157&text=упражнения+дзюдо+для+детей+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=45775832810019157&text=упражнения+дзюдо+для+детей+в+домашних+условиях	Выполнять в соответствии с видеоматериалом	
			6	18.20-19.50	Развивающие упражнения	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11568239147867078683&text=упражнения+дзюдо+для+детей+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11568239147867078683&text=упражнения+дзюдо+для+детей+в+домашних+условиях	Выполнять в соответствии с видеоматериалом 1 подход	
14.04.2020	Лукиянов С.П.	Волейбол	5	14.30-16.00	Тренировка подачи	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18046064952627757333&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18046064952627757333&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях	Выполнять по 10 минут в 3 подхода	Whatsapp

			6	16.10-17.40	Совершенствование приема мяча сверху и снизу. Обучающее видео	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11600694458176611028&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11600694458176611028&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях	Просмотр обучающего видео	
			7	17.50-19.20	Тренировка подачи	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18046064952627757333&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18046064952627757333&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях	Выполнять по 10 минут в 3 подхода	
14.04.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	3	15.00-16.30	Упражнения «Чувствовать мяч»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11554823125653793055&text=баскетбол+для+детей+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11554823125653793055&text=баскетбол+для+детей+в+домашних+условиях	Выполнять по 10 минут 3 подхода	Viber
			4	18.00-19.30	Обучающее видео по баскетболу	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16086319996956008916&text=баскетбол+для+детей+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16086319996956008916&text=баскетбол+для+детей+в+домашних+условиях	Просмотр обучающего видео	
14.04.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	5	15.00-16.30	Укрепление хвата	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10273276588970021522&path=wizard&text=укрепление+кистей+и+пальцев+рук+баскетбол	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10273276588970021522&path=wizard&text=укрепление+кистей+и+пальцев+рук+баскетбол	Выполнять по 10 раз в 2-3 подхода	Viber
			6	16.40-18.10	Укрепление мышц кора	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4472376968811122865&reqid=1586498510350184-1675031188274094613704560-man2-4891-	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4472376968811122865&reqid=1586498510350184-1675031188274094613704560-man2-4891-	Выполнять в соответствии с видеоматериалом по 3 подхода	

			7	18.20-19.50	Укрепление хвата	V&text=укрепление+для+в+баскетболе https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10273276588970021522&path=wizard&text=укрепление+кистей+и+пальцев+рук+баскетбол	V&text=укрепление+для+в+баскетболе https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10273276588970021522&path=wizard&text=укрепление+кистей+и+пальцев+рук+баскетбол	Выполнять по 10 раз в 2-3 подхода	
14.04.2020	Щербань С.А.	Волейбол	1	15.00-16.30	Укрепление кистей и пальцев рук для верхней подачи и блока	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7037561229509882774&text=укрепление+для+в+волейболе	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7037561229509882774&text=укрепление+для+в+волейболе	Выполнять в соответствии с видеоматериалом по 3 подхода	Viber
			2	16.40-18.10	Прием мяча снизу. Обучающее видео	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16662838428675381565&text=укрепление+для+в+волейболе	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16662838428675381565&text=укрепление+для+в+волейболе	Просмотр обучающего видео	
14.04.2020	Ракитянская О.В.	Легкая атлетика	2	17.00-18.30	Лёгкая атлетика: дисциплины и характеристики	https://rebenokvsporte.ru/legkaya-atletika-dlya-detej-distipliny-i-ih-harakteristiki/	https://rebenokvsporte.ru/legkaya-atletika-dlya-detej-distipliny-i-ih-harakteristiki/	Написать конспект, перечислить дисциплины	Whatsapp

14.04.2020	Березин С.Е.	Футбол	1	15.00-16.30	Упражнения на реакцию и быстроту	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3388932024935366138&reqid=1586499374975408-1433040284481111156003219-man2-5678-V&suggest_reqid=346085394158582861994033914938533&text=упражнения+на+реакцию+в+футболе	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3388932024935366138&reqid=1586499374975408-1433040284481111156003219-man2-5678-V&suggest_reqid=346085394158582861994033914938533&text=упражнения+на+реакцию+в+футболе	Выполнять в соответствии с видеоматериалом 2 подхода по 10 минут	Whatsapp
14.04.2020	Спиридонова С.И.	Легкая атлетика	1	16.00-17.30	Упражнения для юных легкоатлетов	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5448875093902808451&parent_reqid=1586499262797091-592759237430338477100288-prestable-app-host-sas-web-yp-133&path=wizard&text=легкоатлетические+упражнения+для+детей	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5448875093902808451&parent_reqid=1586499262797091-592759237430338477100288-prestable-app-host-sas-web-yp-133&path=wizard&text=легкоатлетические+упражнения+для+детей	Выполнять в соответствии с видеоматериалом	Viber
			2	17.40-19.10	Лёгкая атлетика: дисциплины и характеристики	https://rebenokvsporte.ru/legkaya-atletika-dlya-detej-distipliny-i-ih-harakteristiki/	https://rebenokvsporte.ru/legkaya-atletika-dlya-detej-distipliny-i-ih-harakteristiki/	Написать конспект, перечислить дисциплины	