

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
16.04.2020	Погодин В.В.	Баскетбол	1	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
			2	16.40-18.10	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	
16.04.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	3	15.00-16.30	Упражнения на реакцию и быстроту	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3388932024935366138&reqid=1586499374975408-143304028448111156003219-man2-5678-V&suggest_reqid=346085394158582861994033914938533&text=упражнения+на+реакцию+в+футболе	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3388932024935366138&reqid=1586499374975408-143304028448111156003219-man2-5678-V&suggest_reqid=346085394158582861994033914938533&text=упражнения+на+реакцию+в+футболе	Выполнять в соответствии с видеоматериалом 2 подхода по 10 минут	Эл.почта
			4	16.40-18.10	Упражнения на контроль мяча	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11275164077601801319&reqid=1586499520389935-1235244260106671874803035-man2-5791-V&suggest_reqid=34608	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11275164077601801319&reqid=1586499520389935-1235244260106671874803035-man2-5791-V&suggest_reqid=34608	Выполнять в соответствии с видеоматериалом по 15 минут	

						5394158582861995199484032452&text=упражнения+на+контроль+мяча+в+футболе	5394158582861995199484032452&text=упражнения+на+контроль+мяча+в+футболе		
16.04.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	4	15.00-16.30	Технические разделы в Дзюдо	https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Futknow.ru%2Fbodyfitness%2F9041-osobnosti-domashnih-trenirovok-dzyudo.html	https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Futknow.ru%2Fbodyfitness%2F9041-osobnosti-domashnih-trenirovok-dzyudo.html	Выучить 3 технических раздела	Viber
			5	16.40-18.10	Упражнение для укрепления кистей рук	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13856930082453376920&reqid=1586502076438754-633699034577264789303468-vla1-1527-V&text=упражнения+для+укрепления+дзюдо+детям	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13856930082453376920&reqid=1586502076438754-633699034577264789303468-vla1-1527-V&text=упражнения+для+укрепления+дзюдо+детям	Выполнять 3 подхода по 10 секунд	
			6	18.20-19.50	Зацеп изнутри, нюансы приема	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14296800406313687341&reqid=1586502076438754-633699034577264789303468-vla1-1527-V&text=упражнения+для+укрепления+дзюдо+детям	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14296800406313687341&reqid=1586502076438754-633699034577264789303468-vla1-1527-V&text=упражнения+для+укрепления+дзюдо+детям	Просмотр обучающего видео	
16.04.2020	Лукьянов С.П.	Волейбол	3	16.00-17.30	Нижняя передача мяча	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1025408025370907099&text=упражнения%20для%20совершенствования%20нижней%20передачи%20в%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=158650255370162	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1025408025370907099&text=упражнения%20для%20совершенствования%20нижней%20передачи%20в%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=158650255370162	Выполнять в соответствии с видеоматериалом по 10 минут в 3 подхода	Whatsapp

			4	17.40-19.10	Подводящие упражнения к верхней передаче мяча	6-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&redircnt=1586502560.1 https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9836141212173121508&text=упражнения%20для%20совершенствования%20нижней%20передачи%20в%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=158650255370162	6-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&redircnt=1586502560.1 https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9836141212173121508&text=упражнения%20для%20совершенствования%20нижней%20передачи%20в%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=158650255370162	Выполнять по 15 минут в 2 подхода	
16.04.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	1	16.20-17.50	Разновидности передач в баскетболе	https://www.ballgames.ru/basketbol/секция_баскетбола/передачи_в_баскетболе/	https://www.ballgames.ru/basketbol/секция_баскетбола/передачи_в_баскетболе/	Ознакомиться с материалом	Viber
			2	18.00-19.30	Упражнения по технике ловли мяча	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-peredacham-myacha-v-basketbole-475269.html	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-peredacham-myacha-v-basketbole-475269.html	Выполнять по 20 раз в 2 подхода	
16.04.2020	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://yandex.ru/video/preview/?filmId=6631358	https://basketball-training.org.ua/razminka-razogrev-i-rastyagivanie/rastyazhka-myshc.html https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6631358	Выполнять упражнения по 3 подхода	Viber

			4	16.40-18.10	Просмотр видеоролика «Стойка в баскетболе»	680443823659&parent-reqid=158624495488056 15129903625964309502 00342-production-app-host-sas-web-yp-109&path=wizard&text=стойка+в+баскетболе+в+идео+детям	680443823659&parent-reqid=158624495488056 15129903625964309502 00342-production-app-host-sas-web-yp-109&path=wizard&text=стойка+в+баскетболе+в+идео+детям	Выписать усвоенные упражнения	
16.04.2020	Щербань С.А.	Волейбол	1	15.00-16.30	Техника блокирования . Обучающее видео	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=833174002420&parent-reqid=158650327301661 1-34947275066284410460 0155-production-app-host-sas-web-yp-125&path=wizard&text=техника+блокирования+в+волейболе+упражнения	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=833174002420&parent-reqid=158650327301661 1-34947275066284410460 0155-production-app-host-sas-web-yp-125&path=wizard&text=техника+блокирования+в+волейболе+упражнения	Просмотр видеоролика	Viber
			2	16.40-18.10	Техника блокирования в волейболе	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4479647819915&path=wizard&text=техника+блокирования+в+волейболе+упражнения	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4479647819915&path=wizard&text=техника+блокирования+в+волейболе+упражнения	Повторять по 20 раз в 3 подхода	
16.04.2020	Спиридонова С.И.	Лёгкая атлетика	1	16.00-17.30	Упражнения для юных легкоатлетов	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5448875093902808451&parent-reqid=158649926279709 1-59275923743033847710 0288-prestable-app-host-sas-web-yp-133&path=wizard&text=	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5448875093902808451&parent-reqid=158649926279709 1-59275923743033847710 0288-prestable-app-host-sas-web-yp-133&path=wizard&text=	Выполнять в соответствии с видеоматериалом	Whatsapp

			2	17.40-19.10	Круговая тренировка по ОФП	легкоатлетические+упражнения+для+детей https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&parent-reqid=158608178565784 3- 739621927815573028400179-production-app-host-man-web-yp-228&path=wizard&text=тренировка+по+офп+в+домашних+условиях	легкоатлетические+упражнения+для+детей https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&parent-reqid=158608178565784 3- 739621927815573028400179-production-app-host-man-web-yp-228&path=wizard&text=тренировка+по+офп+в+домашних+условиях		
16.04.2020	Ракитянская О.В.	Лёгкая атлетика	1	17.00-18.30	Круговая тренировка по ОФП	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&parent-reqid=158608178565784 3- 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=158608178565784 3- 739621927815573028400179-production-app-host-man-web-yp-228&path=wizard&text=тренировка+по+офп+в+домашних+условиях	Выполнять в соответствии с видеоматериалом	Viber