

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
20.04.2020	Романова О.С.	Лёгкая атлетика	1	15.30-17.00	Упражнения для групп мышц.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9111124783291314283&parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&path=wizard&text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&path=wizard&text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. 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. Повороты корпуса лежа на животе - 30 сек. Отжимания – по 10 раз по 2 подхода Пресс с подтягиванием колена -30 сек.	Viber
20.04.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	1 2	14.20-15.50 16.00-17.30	Упражнения на развитие координации у детей, занимающихся футболом	https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html	https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html	Выполнять в соответствии с материалом, с мячом и без. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо.	Эл.почта

								Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла» (любое невысокое препятствие) Продвижение прыжками между стойками. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.	
20.04.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	1 2 3	15.00-16.30 16.40-18.10 18.20-19.50	Упражнения для укрепления ног	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-desyat-luchshih-silovih-uprazhneniy-dlya-yunih-dzyudoistov-1433684.html	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-desyat-luchshih-silovih-uprazhneniy-dlya-yunih-dzyudoistov-1433684.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Приседания – 20 раз Прыжки в приседе – 20 раз Прыжки из глубокого приседа -20 раз Выполнять по 2 подхода	Viber
20.04.2020	Лукиянов С.П.	Волейбол	1 2	16.00-17.30 17.40-19.10	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=jVqirIAyNLI&feature=emb_logo	https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=jVqirIAyNLI&feature=emb_logo	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	Whatsapp

								Выпрямление рук с гантелями из-за спины – 10-15 раз Отжимание от скамейки – 10-15 раз	
20.04.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	1 2	16.20-17.50 18.00-19.30	Упражнения на силу и гибкость кистей	http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html	http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html	Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин. Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин. Отжимание на пальцах – 10-15 раз Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин. Выполнять 3 подхода	Viber
20.04.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	1 2	15.00-16.30 16.40-18.10	Упражнения на силу и гибкость кистей	http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html	http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html	Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были	Viber

								<p>вытянуты вперед) – 1 мин. Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин. Отжимание на пальцах – 10-15 раз Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин. Выполнять 3 подхода</p>	
20.04.2020	Зиновьев Ю.А.	Волейбол	1 2	15.00-16.30 16.40-18.10	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=jVqirIAyNLI&feature=emb_logo	https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=jVqirIAyNLI&feature=emb_logo	<p>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</p>	Viber
20.04.2020	Ракитянская О.В.	Легкая атлетика	1	17.00-18.30	Упражнения для групп мышц.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9111124783291314283&parent-reqid=1586951117607587-146781949147698861800331-production-	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p>	Whatsapp

						app-host-man-web-yp-68&path=wizard&text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях	production-app-host-man-web-yp-68&path=wizard&text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях	<p>Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой.</p> <p>Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону.</p> <p>Повороты корпуса лежа на животе - 30 сек.</p> <p>Отжимания – по 10 раз по 2 подхода</p> <p>Пресс с подтягиванием колена -30 сек.</p>	
20.04.2020	Бендюк С.В.	Футбол	1	16.30-18.00	Упражнения на развитие координации у детей, занимающихся футболом	https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html	https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html	<p>Выполнять в соответствии с материалом, с мячом и без.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Кувьрки вперед и назад из упора присев.</p> <p>Серии кувьрков: один вперед, один назад.</p> <p>Кувьрки вперед и назад через плечо.</p> <p>Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла» (любое невысокое препятствие)</p> <p>Продвижение прыжками между стойками.</p> <p>Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.</p>	Whatsapp
			2	18.10-19.40					