

**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
24.04.2020	Погодин В.В.	Баскетбол	2	18.00-19.30	Упражнения на силу и гибкость кистей	<a href="http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html">http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html</a>	<a href="http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html">http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html</a>	<p>Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц.</p> <p><b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b></p> <p>Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин.</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин.</p> <p>Отжимание на пальцах – 10-15 раз</p> <p>Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин.</p> <p>Выполнять 3 подхода</p>	Viber
24.04.2020	Романова О.С.	Лёгкая атлетика	1 2	15.00-16.30 16.40-18.10	Развитие выносливости	<a href="https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-vinoslivosti-3889710.html">https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-vinoslivosti-3889710.html</a>	<a href="https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-vinoslivosti-3889710.html">https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-vinoslivosti-3889710.html</a>	<p>Выполнять в соответствии с материалом.</p> <p><b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b></p> <p>Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии</p> <p>Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе</p> <p>Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек.</p> <p>Повторить 3 серии</p>	Viber
24.04.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	5	15.00-16.30	Упражнения на развитие координации у детей, занимающих	<a href="https://infourok.ru/ru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html">https://infourok.ru/ru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html</a>	<a href="https://infourok.ru/ru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html">https://infourok.ru/ru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html</a>	<p>Выполнять в соответствии с материалом, с мячом и без.</p> <p><b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b></p> <p>Кувырки вперед и назад из упора присев.</p>	Эл.почта

					хся футболом			Серии кувыркков: один вперед, один назад. Кувыррки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла» (любое невысокое препятствие) Продвижение прыжками между стойками. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.	
24.04.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	1 2 3	16.00- 17.30 16.00- 17.30 16.00- 17.30	ОФП, СФП	<a href="https://мир-дзюдо.рф/nazametku/nachinayushchim/625-judo-i-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka">https://мир-дзюдо.рф/nazametku/nachinayushchim/625-judo-i-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka</a>	<a href="https://мир-дзюдо.рф/nazametku/nachinayushchim/625-judo-i-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka">https://мир-дзюдо.рф/nazametku/nachinayushchim/625-judo-i-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka</a>	Ознакомиться в материалом, знать цель занятий ОФП, восстановление мышц и предотвращение травм, роль беговых упражнений в дзюдо. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> Разминка: скакалка 200 раз, Отжимание – 15-20 раз Пресс – 50 раз, Приседание – 30-50 раз. Подтягивание по максимуму. Подвороты с резиной 300 раз (в право, влево), Растяжка	Viber
24.04.2020	Лукьянов С.П.	Волейбол	5 6 7	14.30- 16.00 16.10- 17.40 17.50- 19.20	Упражнения для ног и таза	<a href="https://multiurok.ru/files/prezentatsiina-temu-uprazhneniia-dliia-nog-i-taza.html">https://multiurok.ru/files/prezentatsiina-temu-uprazhneniia-dliia-nog-i-taza.html</a>	<a href="https://multiurok.ru/files/prezentatsiina-temu-uprazhneniia-dliia-nog-i-taza.html">https://multiurok.ru/files/prezentatsiina-temu-uprazhneniia-dliia-nog-i-taza.html</a>	Выполнять в соответствии с материалом. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> Вращение стопой в голеностопном суставе – 10-12 раз на обе ноги в разные стороны. Растяжка ахиллова сухожилия с упором о стену – по 1 мин. на каждую ногу Растяжка внутренней части бедра - 10-12 сек. на каждую ногу. Поднимание колена к груди (растяжка) – 10-15 сек. На каждую ногу.	Whatsapp

24.04.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	3 4	15.00-16.30 16.40-18.10	Упражнения на физическую подготовку баскетболистов	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwYOtStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwYOtStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwYOtStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwYOtStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s</a>	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. С теннисным мячом по возможности. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> Разминка: прыжки с хлопками ладонями вверх – 1 мин. с высоким подниманием бедра – 1 мин. Выпрыгивание из положения сидя со сменой ног – 1 мин. Основная часть: отжимания 4 подхода по 15 раз «Лодочка» - 4 подхода по 15 раз Боковые выпады – 4 подхода по 20 раз приседы – 4 подхода по 20 раз Пресс – 4 подхода по 20 раз.	Viber
24.04.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	5 6	15.00-16.30 16.40-18.10	Упражнения на физическую подготовку баскетболистов	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwYOtStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwYOtStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwYOtStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwYOtStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s</a>	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. С теннисным мячом по возможности. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> Разминка: прыжки с хлопками ладонями вверх – 1 мин. с высоким подниманием бедра – 1 мин. Выпрыгивание из положения сидя со сменой ног – 1 мин. Основная часть: отжимания 4 подхода по 15 раз «Лодочка» - 4 подхода по 15 раз Боковые выпады – 4 подхода по 20 раз приседы – 4 подхода по 20 раз Пресс – 4 подхода по 20 раз.	Viber
24.04.2020	Ракитянская О.В.	Лёгкая атлетика	2	17.00-18.30	ОФП для бегунов	<a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>	<a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>	Выполнять в соответствии с материалом первые 6 упражнений в 3 подхода	Whatsapp

								<p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Приседания – 15-15 раз  Выпады вперед (можно с утяжелением) – 10-15 раз  Равновесие (нога согнута в колене, 90 гр с лодыжкой) – 30-60 сек. на каждую ногу.  Выпады назад- 10-15 раз  «Мостик» на одной ноге – 10-15 раз на каждую ногу  Сплит-приседания – 10-15 раз на каждую ногу.  Выполнять комплекс по 3 подхода</p>	
24.04.2020	Березин С.Е.	Футбол	2	15.00-16.30	Упражнения на развитие координации у детей, занимающихся футболом	<a href="https://infourok.ru/online-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html">https://infourok.ru/online-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html</a>	<a href="https://infourok.ru/online-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html">https://infourok.ru/online-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html</a>	<p>Выполнять в соответствии с материалом, с мячом и без.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Кувырки вперед и назад из упора присев.  Серии кувырков: один вперед, один назад.  Кувырки вперед и назад через плечо.  Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла» (любое невысокое препятствие)  Продвижение прыжками между стойками.  Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.</p>	Viber