

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
26.04.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	3	11.00-12.30	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	Эл.почта
			4	12.40-14.10					
			7	14.20-15.50	ОФП. Правила баскетбола	https://vk.com/public178147632	https://vk.com/public178147632		

								<p>в 1 мин после каждого упражнения</p> <ul style="list-style-type: none">- бег на месте 5 мин- упражнения на растяжку- упражнение на восстановление дыхания- водные процедуры	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--