

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
27.04.2020	Романова О.С.	Лёгкая атлетика	1	15.30-17.00	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
27.04.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	1 2	14.20-15.50 16.00-17.30	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=9111124783291314283&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.	Эл.почта

27.04.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	1 2 3	15.00-16.30 16.40-18.10 18.20-19.50	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 Выпрямление рук с гантелями из-за спины – 10-15 раз Отжимание от скамейки – 10-15 раз	Viber
27.04.2020	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. Выпрямление рук с гантелями из-за спины – 10-15 раз. Отжимание от скамейки – 10-15 раз	Whatsapp

27.04.2020	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
27.04.2020	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 вытянуты вперед) – 1 мин. Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин.	Viber

								Отжимание на пальцах – 10-15 раз Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин. Выполнять 3 подхода	
27.04.2020	Зиновьев Ю.А.	Волейбол	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 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
27.04.2020	Ракитянская О.В.	Легкая атлетика	1	17.00-18.30	Упражнения для групп мышц.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9111124783291314283&parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&path=wizard&text=упражнения+для+гр	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&path=wizard&text	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	Whatsapp

						упп+мышц+в+домашних+условиях	т=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях	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.	
27.04.2020	Бендюк С.В.	Футбол	1	16.30-18.00	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	<p>Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</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>	Whatsapp
			2	18.10-19.40					