

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
13.05.2020	Романова О.С.	Лёгкая атлетика	1	15.30-17.00	Развитие выносливости	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-vynoslivosti-3889710.html	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-vynoslivosti-3889710.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии	Viber
13.05.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	1 2	14.20-15.50 16.00-17.30	Комплекс упражнений на развитие силы	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiye-sily-4237952.html	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiye-sily-4237952.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Круговые махи ногой над спинкой стула – 6-8 раз каждой ногой Отжимания в упоре лежа – 10 раз Поднимание ног из положения «лежа на спине» - 10-12 раз Поднимание туловища до прогиба в пояснице – 10-12 раз Приседание на одной ноге на стуле – 10-12 раз Прыжки вверх толчком обеих ног – 10-12 раз Сделать 2 подхода	Эл.почта
13.05.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	1	15.00-15.45	Упражнения для мышц верхней части	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-desyat-	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-desyat-	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета	Viber

			2	15.45-16.30	туловища	luchshih-silovich-uprazhneniy-dlya-yunih-dzyudoistov-1433684.html	luchshih-silovich-uprazhneniy-dlya-yunih-dzyudoistov-1433684.html	выполнять следующие задания: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – 15 раз Подтягивания – 10-15 раз (при отсутствии турника, сделать дополнительный подход отжиманий) Поднимание ног в висе на перекладине – 10-15 раз Выполнять по 2 подхода	
13.05.2020	Лукьянов С.П.	Волейбол	1	16.00-17.30	Упражнения для ног и таза	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-uprazhneniia-dlia-nog-i-taza.html	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-uprazhneniia-dlia-nog-i-taza.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: 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
			2	17.40-19.10					
13.05.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	5	15.00-16.30	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	Viber
			6	18.00-19.30					

								<p>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>	
13.05.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	1	15.00-16.30	ОФП. Правила баскетбола	https://vk.com/public178147632	https://vk.com/public178147632	<p>Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: - бег на месте 3 мин - разминка суставная - отжимания с колен 10 раз - зашагивания 15 подъемов на каждую ногу - планка на локтях 30 сек выполнять 2 круга с отдыхом в 1 мин после каждого упражнения - бег на месте 5 мин - упражнения на растяжку - упражнение на восстановление дыхания - водные процедуры</p>	Viber
13.05.2020	Зиновьев Ю.А.	Волейбол	1	16.00-17.30	Упражнения для ног и таза	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-uprazhneniia-dlia-nog-i-taza.html	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-uprazhneniia-dlia-nog-i-taza.html	<p>Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: 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</p>	Viber
			2	16.40-18.10					

								бедра -10-12 сек. на каждую ногу. Поднимание колена к груди (растяжка) – 10-15 сек. На каждую ногу.	
13.05.2020	Березин С.Е.	Футбол	1	15.00-16.30	Комплекс упражнений на развитие силы	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiye-sily-4237952.html	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiye-sily-4237952.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Круговые махи ногой над спинкой стула – 6-8 раз каждой ногой Отжимания в упоре лежа – 10 раз Поднимание ног из положения «лежа на спине» - 10-12 раз Поднимание туловища до прогиба в пояснице – 10-12 раз Приседание на одной ноге на стуле – 10-12 раз Прыжки вверх толчком обеих ног – 10-12 раз Сделать 2 подхода	Whatsapp
		2	16.40-18.10						
13.05.2020	Бендюк С.В.	Футбол	1	16.30-18.00	Комплекс упражнений на развитие силы	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiye-sily-4237952.html	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiye-sily-4237952.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Круговые махи ногой над спинкой стула – 6-8 раз каждой ногой Отжимания в упоре лежа – 10 раз Поднимание ног из положения «лежа на спине» - 10-12 раз Поднимание туловища до	Viber
		2	18.10-19.40						

								прогиба в пояснице – 10-12 раз Приседание на одной ноге на стуле – 10-12 раз Прыжки вверх толчком обеих ног – 10-12 раз Сделать 2 подхода	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--