

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
16.05.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	5	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	<p>Выполнять в соответствии с материалом.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>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</p> <p style="text-align: center;">Сделать 2 подхода</p>	Эл.почта
16.05.2020	Лукиянов С.П.	Волейбол	3 4	14.30-16.00 16.10-17.40	Упражнения для ног и таза	https://multiurok.ru/files/prezentatsii-na-temu-uprazhneniia-dlia-nog-i-taza.html	https://multiurok.ru/files/prezentatsii-na-temu-uprazhneniia-dlia-nog-i-taza.html	<p>Выполнять в соответствии с материалом.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>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.</p>	Whatsapp

16.05.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	5 6	11.00- 12.30 12.40- 14.10	Упражнения на физическую подготовленн ость баскетболист ов	https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&list=PLxbmwY0tStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&index=2&t=0s	https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&list=PLxbmwY0tStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&index=2&t=0s	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом. С теннисным мячом по возможности.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Разминка: прыжки с хлопками ладонями вверх – 1 мин. с высоким подниманием бедра – 1 мин.</p> <p>Выпрыгивание из положения сидя со сменой ног – 1 мин.</p> <p>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.</p>	Viber
------------	-------------------	-----------	------------	--	--	---	---	--	-------