

**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
17.05.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	3	11.00-12.30	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>	Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> 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	<a href="https://vk.com/public178147632">https://vk.com/public178147632</a>	<a href="https://vk.com/public178147632">https://vk.com/public178147632</a>		

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