

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 |
|------------|----------------------|-----------------|-----|--------------------------|--|---|---|--|--|
| 18.05.2020 | Романова О.С. | Лёгкая атлетика | 1 | 15.30-17.00 | Лёгкая атлетика: дисциплины и характеристики | https://rebenokvsporte.ru/legkaya-atletika-dlya-detej-distipliny-i-ih-harakteristiki/ | https://rebenokvsporte.ru/legkaya-atletika-dlya-detej-distipliny-i-ih-harakteristiki/ | Написать конспект, перечислить дисциплины При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Приседания – 20 раз Сумо-приседания – 20 раз «Стульчик» - 20 раз «Стульчик» с поднятой ногой – 10 раз на каждую ногу Выпады – 20 раз Боковые выпады – 20 раз Подъем ног лежа на животе – 20 раз | Viber |
| 18.05.2020 | Сибирцев В.В. | Футбол | 1 | 14.20-15.50 | Упражнения с мячом | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12121980400721380073&reqid=1586496393750968-3494929327183741504389-man2-5672-V&suggest_reqid=346085394158582861964168180485126&text=занятия+футболом+для+детей+дома+ | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12121980400721380073&reqid=1586496393750968-3494929327183741504389-man2-5672-V&suggest_reqid=346085394158582861964168180485126&text=занятия+футболом+для+детей+дома+ | Выполнять в соответствии с видеоматериалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады – 20 раз на каждую ногу Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута | Эл.почта |
| | | | 2 | 16.00-17.30 | Отработка разворотов | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6872424818101595031&parent- | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6872424818101595031&parent- | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|------------------|----------|-------------|--|---|--|--|---|----------|
| | | | | | | reqid=1586496995678605-947260027517306428200193-production-app-host-sas-web-yp-198&path=wizard&text=подготовка+футболистов+11-12+лет | reqid=1586496995678605-947260027517306428200193-production-app-host-sas-web-yp-198&path=wizard&text=подготовка+футболистов+11-12+лет | | |
| 18.05.2020 | Пономаренко А.В. | Дзюдо | 1 | 15.00-16.30 | Упражнения на растяжку | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8331454401894836060&text=упражнения+на+растяжку+в+дзюдо | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8331454401894836060&text=упражнения+на+растяжку+в+дзюдо | Выполнять по 10 минут в 3 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады – 20 раз на каждую ногу Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута | Viber |
| | | 2 | 16.40-18.10 | Разминочные упражнения для юных Дзюдоистов | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=45775832810019157&text=упражнения+дзюдо+для+детей+в+домашних+условиях | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=45775832810019157&text=упражнения+дзюдо+для+детей+в+домашних+условиях | | | |
| | | 3 | 18.20-19.50 | Развивающие упражнения | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11568239147867078683&text=упражнения+дзюдо+для+детей+в+домашних+условиях | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11568239147867078683&text=упражнения+дзюдо+для+детей+в+домашних+условиях | | | |
| 18.05.2020 | Лукьянов С.П. | Волейбол | 1 | 16.00-17.30 | Тренировка подачи | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18046064952627757333&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18046064952627757333&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях | Выполнять по 10 минут в 3 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Приседания – 20 раз Сумо-приседания – 20 раз «Стульчик» - 20 раз | Whatsapp |
| | | | 2 | 17.40-19.10 | Совершенствование приема | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11568239147867078683&text=упражнения+дзюдо+для+детей+в+домашних+условиях | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11568239147867078683&text=упражнения+дзюдо+для+детей+в+домашних+условиях | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|------------------|-----------|---|-------------|--------------------------------------|---|---|---|-------|
| | | | | | мяча сверху и снизу. Обучающее видео | 600694458176611028&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях | 600694458176611028&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях | «Стульчик» с поднятой ногой – 10 раз на каждую ногу Выпады – 20 раз Боковые выпады – 20 раз Подъем ног лежа на животе – 20 раз | |
| 18.05.2020 | Файзуллин Ф.Р. | Баскетбол | 1 | 16.20-17.50 | Упражнение «Чувствовать мяч» | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11554823125653793055&text=баскетбол+для+детей+в+домашних+условиях | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11554823125653793055&text=баскетбол+для+детей+в+домашних+условиях | Выполнять по 10 минут 3 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады – 20 раз на каждую ногу | Viber |
| | | | 2 | 18.00-19.30 | Обучающее видео по баскетболу | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16086319996956008916&text=баскетбол+для+детей+в+домашних+условиях | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16086319996956008916&text=баскетбол+для+детей+в+домашних+условиях | Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута | |
| 18.05.2020 | Дормидонтов В.А. | Баскетбол | 1 | 15.00-16.30 | Укрепление хвата | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10273276588970021522&path=wizard&text=укрепление+кистей+и+пальцев+рук+баскетбол | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10273276588970021522&path=wizard&text=укрепление+кистей+и+пальцев+рук+баскетбол | Выполнять по 10 раз в 2-3 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады – 20 раз на каждую ногу | Viber |
| | | | 2 | 16.40-18.10 | Укрепление мышц кора | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4472376968811122865&reqid=1586498510350184-1675031188274094613704560-man2-4891-V&text=укрепление+для+в+баскетболе | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4472376968811122865&reqid=1586498510350184-1675031188274094613704560-man2-4891-V&text=укрепление+для+в+баскетболе | Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута | |

| | | | | | | | | | |
|------------|------------------|-----------------|---|-------------|--|---|---|---|----------|
| 18.05.2020 | Зиновьев Ю.А. | Волейбол | 1 | 15.00-16.30 | Укрепление кистей и пальцев рук для верхней подачи и блока | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7037561229509882774&text=укрепление+для+в+волейболе | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7037561229509882774&text=укрепление+для+в+волейболе | Выполнять в соответствии с видеоматериалом по 3 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания: | Viber |
| | | | 2 | 16.40-18.10 | Прием мяча снизу. Обучающее видео | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16662838428675381565&text=укрепление+для+в+волейболе | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16662838428675381565&text=укрепление+для+в+волейболе | Приседания – 20 раз Сумо-приседания – 20 раз «Стульчик» - 20 раз «Стульчик» с поднятой ногой – 10 раз на каждую ногу Выпады – 20 раз Боковые выпады – 20 раз Подъем ног лежа на животе – 20 раз | |
| 18.05.2020 | Ракитянская О.В. | Легкая атлетика | 1 | 17.00-18.30 | Упражнения для юных легкоатлетов | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5448875093902808451&parent-reqid=1586499262797091-592759237430338477100288-prestable-app-host-sas-web-yp-133&path=wizard&text=легкоатлетическое+упражнения+для+детей | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5448875093902808451&parent-reqid=1586499262797091-592759237430338477100288-prestable-app-host-sas-web-yp-133&path=wizard&text=легкоатлетическое+упражнения+для+детей | Выполнять в соответствии с видеоматериалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: | Whatsapp |
| | | | | | | | | Выпады – 20 раз на каждую ногу Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута | |
| 18.05.2020 | Бендюк С.В. | Футбол | 1 | 16.30-18.00 | Упражнения на реакцию и быстроту | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3388932024935366138&reqid=1586499374975408-1433040284481111156003219-man2-5678-V&suggest_reqid=3460853941585828619 | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3388932024935366138&reqid=1586499374975408-1433040284481111156003219-man2-5678-V&suggest_reqid=3460853941585828619 | Выполнять в соответствии с видеоматериалом 2 подхода по 10 минут При отсутствии интернета выполнять следующие задания: | Whatsapp |
| | | | | | | | | Приседания – 20 раз Сумо-приседания – 20 раз «Стульчик» - 20 раз | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|-------------|-----------------------------|--|--|---|--|
| | | | 2 | 18.10-19.40 | Упражнения на контроль мяча | 94033914938533&text=упражнения+на+реакцию+в+футболе https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11275164077601801319&reqid=1586499520389935-1235244260106671874803035-man2-5791-V&suggest_reqid=346085394158582861995199484032452&text=упражнения+на+контроль+мяча+в+футболе | 94033914938533&text=упражнения+на+реакцию+в+футболе https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11275164077601801319&reqid=1586499520389935-1235244260106671874803035-man2-5791-V&suggest_reqid=346085394158582861995199484032452&text=упражнения+на+контроль+мяча+в+футболе | «Стульчик» с поднятой ногой – 10 раз на каждую ногу Выпады – 20 раз Боковые выпады – 20 раз Подъем ног лежа на животе – 20 раз | |
|--|--|--|---|-------------|-----------------------------|--|--|---|--|