

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
19.05.2020	Погодин В.В.	Баскетбол	1	15.00-16.30	Упражнения на чувство мяча	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 Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута	Viber
19.05.2020	Романова О.С.	Лёгкая атлетика	2 3	15.00-16.30 16.40-18.10	Развивающие упражнения Лёгкая атлетика 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 https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html	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://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html	Выполнять в соответствии с видеоматериалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Повороты туловища в стороны – 30 раз Обратные скручивания лежа на животе – 30 раз Подъем рук и ног по диагонали одновременно стоя на четвереньках -20 раз на каждую сторону Планка – 1 минута	Viber

19.05.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	3	15.00-16.30	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
			4	16.40-18.10	Отработка разворотов	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	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		
19.05.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	4	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: Повороты туловища в стороны – 30 раз Обратные скручивания лежа на животе – 30 раз Подъем рук и ног по диагонали одновременно стоя на четвереньках -20 раз на каждую сторону Планка – 1 минута	Viber
			5	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		
			6						

				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		
19.05.2020	Лукьянов С.П.	Волейбол	5	14.30-16.00	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: 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	Whatsapp
			6	16.10-17.40	Совершенствование приема мяча сверху и снизу. Обучающее видео	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11600694458176611028&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11600694458176611028&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях		
			7	17.50-19.20	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		
19.05.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	3	15.00-16.30	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: Повороты туловища в стороны – 30 раз Обратные скручивания лежа на животе – 30 раз Подъем рук и ног по диагонали одновременно стоя	Viber
			4	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		

						ля+детей+в+домашних+условиях	ля+детей+в+домашних+условиях	на четвереньках -20 раз на каждую сторону Планка – 1 минута	
19.05.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	5	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: Повороты туловища в стороны – 30 раз Обратные скручивания лежа на животе – 30 раз Подъем рук и ног по диагонали одновременно стоя на четвереньках -20 раз на каждую сторону Планка – 1 минута	Viber
			6	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		
			7	18.20-19.50	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		
19.05.2020	Щербань С.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: Выпады – 20 раз на каждую ногу	Viber
			2	16.40-18.10	Прием мяча снизу.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16		

					Обучающее видео	662838428675381565&text=укрепление+для+в+волейболе	662838428675381565&text=укрепление+для+в+волейболе	Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута	
19.05.2020	Ракитянская О.В.	Легкая атлетика	2	17.00-18.30	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: Повороты туловища в стороны – 30 раз Обратные скручивания лежа на животе – 30 раз Подъем рук и ног по диагонали одновременно стоя на четвереньках -20 раз на каждую сторону Планка – 1 минута	Whatsapp
19.05.2020	Березин С.Е.	Футбол	1	15.00-16.30	Упражнения на реакцию и быстроту	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3388932024935366138&reqid=1586499374975408-1433040284481111156003219-man2-5678-V&suggest_reqid=346085394158582861994033914938533&text=упражнения+на+реакцию+в+футболе	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3388932024935366138&reqid=1586499374975408-1433040284481111156003219-man2-5678-V&suggest_reqid=346085394158582861994033914938533&text=упражнения+на+реакцию+в+футболе	Выполнять в соответствии с видеоматериалом 2 подхода по 10 минут 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	Whatsapp
19.05.2020	Спиридонова С.И.	Легкая атлетика	1	16.00-17.30	Упражнения для юных легкоатлетов	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5448875093902808451&parent_reqid=1586499262797091-	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5448875093902808451&parent_reqid=1586499262797091-	Выполнять в соответствии с видеоматериалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания:	Viber

			2	17.40-19.10	Лёгкая атлетика: дисциплины и характеристики	592759237430338477100288-prestable-app-host-sas-web-yp-133&path=wizard&text=легкоатлетическое+упражнения+для+детей https://rebenokvsporte.ru/legkaya-atletika-dlya-detej-distipliny-i-ih-harakteristiki/	592759237430338477100288-prestable-app-host-sas-web-yp-133&path=wizard&text=легкоатлетическое+упражнения+для+детей https://rebenokvsporte.ru/legkaya-atletika-dlya-detej-distipliny-i-ih-harakteristiki/	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	
--	--	--	---	-------------	--	---	---	--	--