

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
20.05.2020	Романова О.С.	Лёгкая атлетика	1	15.30-17.00	Развивающие упражнения	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: 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
20.05.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	1	14.20-15.50	Тренировка скорости и скоростной выносливости	http://footballgas.blogspot.com/2016/08/blog-post.html	http://footballgas.blogspot.com/2016/08/blog-post.html	Выполнять в соответствии с материалом 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	Эл.почта
			2	16.00-17.30	Остановка футбольного мяча ногой	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9066617544283297818&parent-reqid=1586501311864872-1736217203779044961500154-production-app-host-man-web-yp-	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9066617544283297818&parent-reqid=1586501311864872-1736217203779044961500154-production-app-host-man-web-yp-		

						144&path=wizard&text=остановка+футбо льного+мяча+ногой	144&path=wizard&text=остановка+футбо льного+мяча+ногой		
20.05.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	1	15.00- 15.45	Техническ ие разделы в Дзюдо	https://yandex.ru/turbo/?text=https%3A%2F%2Ftutknow.ru%2Fbodyfitness%2F9041-osobnosti-domashnih-trenirovok-dzyudo.html	https://yandex.ru/turbo/?text=https%3A%2F%2Ftutknow.ru%2Fbodyfitness%2F9041-osobnosti-domashnih-trenirovok-dzyudo.html	Выучить 3 технических раздела 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	15.45- 16.30	Упражнен ие для укреплени я кистей рук	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13856930082453376920&reqid=1586502076438754-633699034577264789303468-vla1-1527-V&text=упражнения+для+укрепления+дзюдо+детям	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13856930082453376920&reqid=1586502076438754-633699034577264789303468-vla1-1527-V&text=упражнения+для+укрепления+дзюдо+детям			
		3	16.30- 17.15	Зацеп изнутри, нюансы приема	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14296800406313687341&reqid=1586502076438754-633699034577264789303468-vla1-1527-V&text=упражнения+для+укрепления+дзюдо+детям	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14296800406313687341&reqid=1586502076438754-633699034577264789303468-vla1-1527-V&text=упражнения+для+укрепления+дзюдо+детям			
20.05.2020	Лукиянов С.П.	Волейбол	1	16.00- 17.30	Нижняя передача мяча	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1025408025370907099&text=упражнения%20для%20совершенство%20ниж	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1025408025370907099&text=упражнения%20для%20совершенство%20ниж	Выполнять в соответствии с видеоматериалом по 10 минут в 3 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания:	Whatsapp

			2	17.40-19.10	Подводящие упражнения к верхней передаче мяча	ней%20передачи%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=1586502553701626-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&redircnt=1586502560.1 https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9836141212173121508&text=упражнения%20для%20совершенствования%20нижней%20передачи%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=1586502553701626-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&redircnt=1586502732.1	ней%20передачи%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=1586502553701626-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&redircnt=1586502560.1 https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9836141212173121508&text=упражнения%20для%20совершенствования%20нижней%20передачи%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=1586502553701626-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&redircnt=1586502732.1	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	
20.05.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	5	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: 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
			6	18.00-19.30	Обучающее видео по баскетболу	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16086319996956008916&text=баскетбол+д	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16086319996956008916&text=баскетбол+д		

						ля+детей+в+домашних+условиях	ля+детей+в+домашних+условиях		
20.05.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	1	15.00-16.30	Разновидности передач в баскетболе	https://www.ballgames.ru/баскетбол/секция_баскетбола/передачи_в_баскетболе/	https://www.ballgames.ru/баскетбол/секция_баскетбола/передачи_в_баскетболе/	Ознакомиться с материалом Выполнять по 20 раз в 2 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания:	Viber
			2	16.40-18.10	Упражнения по технике ловли мяча	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-peredacham-myacham-v-basketbole-475269.html	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-peredacham-myacham-v-basketbole-475269.html	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	
20.05.2020	Зиновьев Ю.А.	Волейбол	1	16.00-17.30	Техника блокирования. Обучающее видео	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1074663833174002420&parent-reqid=1586503273016611-349472750662844104600155-production-app-host-sas-web-yp-125&path=wizard&text=техника+блокирование+в+волейболе+упражнения	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1074663833174002420&parent-reqid=1586503273016611-349472750662844104600155-production-app-host-sas-web-yp-125&path=wizard&text=техника+блокирование+в+волейболе+упражнения	Просмотр видеоролика 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
			2	17.40-19.10	Техника блокирования в волейболе	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18007844479647819915&path=wizard&text=техника+блокирование+в+волейболе+упражнения	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18007844479647819915&path=wizard&text=техника+блокирование+в+волейболе+упражнения		
20.05.2020	Березин С.Е.	Футбол	1	15.00-16.30	Упражнения на	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1127516407760180131	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1127516407760180131	Выполнять в соответствии с видеоматериалом по 15 минут	Whatsapp

			2	16.40-18.10	контроль мяча Упражнение для юных футболистов	9&reqid=1586499520389935-1235244260106671874803035-man2-5791-V&suggest_reqid=346085394158582861995199484032452&text=упражнения+на+контроль+мяча+в+футболе 9&reqid=1586499520389935-1235244260106671874803035-man2-5791-V&suggest_reqid=346085394158582861995199484032452&text=упражнения+на+контроль+мяча+в+футболе	<p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>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</p>	
20.05.2020	Бендюк С.В.	Футбол	1	16.30-18.00	Упражнение на ПАС	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=971480805116132604&parent_reqid=1586503642512677-1343843036873547344200280-prestable-app-host-sas-web-yp-188&path=wizard&text=упражнения+на+точность+в+футболе+для+детей	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>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</p>	Viber
			2	18.10-19.40	Обыгрыш и отбор мяча	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=80		

					<u>11569533506463478</u> <u>&path=wizard&text=</u> <u>упражнения+на+точ</u> <u>ность+в+футболе+д</u> <u>ля+детей</u>	<u>11569533506463478</u> <u>&path=wizard&text=</u> <u>упражнения+на+точ</u> <u>ность+в+футболе+д</u> <u>ля+детей</u>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--