

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
21.05.2020	Погодин В.В.	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	При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выполнять по 10 раз в 2-3 подхода Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону. Повороты корпуса лежа на животе - 30 сек. Отжимания – по 10 раз по 2 подхода Пресс с подтягиванием колена -30 сек.	Viber
			2	16.40-18.10	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		
21.05.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	3	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: Повороты туловища в стороны – 30 раз Обратные скручивания лежа на животе – 30 раз Подъем рук и ног по диагонали одновременно	Эл.почта
						https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11275	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11275		

			4	16.40-18.10	Упражнения на контроль мяча	164077601801319&reqid=1586499520389935 = 1235244260106671874803035-man2-5791-V&suggest_reqid=346085394158582861995199484032452&text=упражнения+на+контроль+мяча+в+футболе	164077601801319&reqid=1586499520389935 5= 1235244260106671874803035-man2-5791-V&suggest_reqid=346085394158582861995199484032452&text=упражнения+на+контроль+мяча+в+футболе	стоя на четвереньках -20 раз на каждую сторону Планка – 1 минута	
21.05.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	4	15.00-16.30	Технические 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: Выполнять по 10 раз в 2-3 подхода	Viber
			5	16.40-18.10	Упражнения для укрепления 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 4= 633699034577264789303468-vla1-1527-V&text=упражнения+для+укрепления+дзюдо+детям	Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону. Повороты корпуса лежа на животе - 30 сек. Отжимания – по 10 раз по 2 подхода Пресс с подтягиванием колена -30 сек.	
			6	18.20-19.50	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 4= 633699034577264789303468-vla1-1527-V&text=упражнения+для+укрепления+дзюдо+детям		

			2	18.00-19.30	Упражнения по технике ловли мяча	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-peredacham-myacha-v-basketbole-475269.html	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-peredacham-myacha-v-basketbole-475269.html	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	
21.05.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	3	15.00-16.30	Комплекс упражнений для растяжки	https://basketball-training.org.ua/razminka-razogrev-i-rastyagivanie/rastyazhka-myshc.html	https://basketball-training.org.ua/razminka-razogrev-i-rastyagivanie/rastyazhka-myshc.html	Выполнять упражнения по 3 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выполнять по 10 раз в 2-3 подхода Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону. Повороты корпуса лежа на животе - 30 сек. Отжимания – по 10 раз по 2 подхода Пресс с подтягиванием колена -30 сек.	Viber
		4	16.40-18.10	Просмотр видеоролика «Стойка в баскетболе»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6631358680443823659&parent-reqid=1586244954880566-1512990362596430950200342-production-app-host-sas-web-yp-109&path=wizard&text=стойка+в+баскетболе+видео+детям	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6631358680443823659&parent-reqid=1586244954880566-1512990362596430950200342-production-app-host-sas-web-yp-109&path=wizard&text=стойка+в+баскетболе+видео+детям			
21.05.2020	Щербань С.А.	Волейбол	1	15.00-16.30	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	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1074663833174002420&parent-reqid=1586503273016611-349472750662844104600155-production-app-host-sas-web-yp-125&path=wizard&text	Просмотр видеоролика При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Приседания – 20 раз Сумо-приседания – 20 раз «Стульчик» - 20 раз	Viber

			2	16.40-18.10	Техника блокирования в волейболе	t=техника+блокирования+в+волейболе+упражнения https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18007844479647819915&path=wizard&text=техника+блокирования+в+волейболе+упражнения	t=техника+блокирования+в+волейболе+упражнения https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18007844479647819915&path=wizard&text=техника+блокирования+в+волейболе+упражнения	«Стульчик» с поднятой ногой – 10 раз на каждую ногу Выпады – 20 раз Боковые выпады – 20 раз Подъем ног лежа на животе – 20 раз	
21.05.2020	Спиридонова С.И.	Лёгкая атлетика	1	16.00-17.30	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=легкоатлетические+упражнения+для+детей	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5448875093902808451&parent-reqid=1586499262797091-592759237430338477100288-prestable-app-host-sas-web-yp-133&path=wizard&text=легкоатлетические+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	Whatsapp
		2	17.40-19.10	Круговая тренировка по ОФП	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&parent-reqid=1586081785657843-739621927815573028400179-production-app-host-man-web-yp-228&path=wizard&text=тренировка+по+офп+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&parent-reqid=1586081785657843-739621927815573028400179-production-app-host-man-web-yp-228&path=wizard&text=тренировка+по+офп+в+домашних+условиях			

21.05.2020	Ракитянская О.В.	Лёгкая атлетика	1	17.00- 18.30	Круговая тренировка по ОФП	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&parent-reqid=1586081785657843-739621927815573028400179-production-app-host-man-web-yp-228&path=wizard&text=тренировка+по+офп+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&parent-reqid=1586081785657843-739621927815573028400179-production-app-host-man-web-yp-228&path=wizard&text=тренировка+по+офп+в+домашних+условиях	Выполнять в соответствии с видеоматериалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выполнять по 10 раз в 2-3 подхода Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону. Повороты корпуса лежа на животе - 30 сек. Отжимания – по 10 раз по 2 подхода Пресс с подтягиванием колена -30 сек.	Viber
------------	---------------------	--------------------	---	-----------------	----------------------------------	---	---	---	-------