

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
22.05.2020	Погодин В.В.	Баскетбол	2	18.00-19.30	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: 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
22.05.2020	Романова О.С.	Лёгкая атлетика	1 2	15.00-16.30 16.40-18.10	Спринтерская подготовка Упражнения для укрепления рук	https://www.youtube.com/watch?v=jlo77qeDnSE&feature=youtu.be https://www.skyrace.club/texts/Trenirovka_mishts_ruk_dlya_begunov	https://www.youtube.com/watch?v=jlo77qeDnSE&feature=youtu.be https://www.skyrace.club/texts/Trenirovka_mishts_ruk_dlya_begunov	Выполнять по 2 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
22.05.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	5	15.00-16.30	Силовая тренировка для юных футболистов	http://footballgas.blogspot.com/2016/08/blog-post_24.html	http://footballgas.blogspot.com/2016/08/blog-post_24.html	Выполнять в соответствии с материалом	Эл.почта

								<p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Выпады – 20 раз на каждую ногу</p> <p>Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу</p> <p>Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу</p> <p>Приседания – 20 раз</p> <p>«Велосипед» - 1 минута</p>	
22.05.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	1	16.00-17.30	Технические разделы в Дзюдо	https://yandex.ru/turbo/?text=https%3A%2F%2Ftutknow.ru%2Fbodyfitness%2F9041-osobennosti-domashnih-trenirovok-dzyudo.html	https://yandex.ru/turbo/?text=https%3A%2F%2Ftutknow.ru%2Fbodyfitness%2F9041-osobennosti-domashnih-trenirovok-dzyudo.html	<p>Выучить 3 технических раздела</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Повороты туловища в стороны – 30 раз</p> <p>Обратные скручивания лежа на животе – 30 раз</p> <p>Подъем рук и ног по диагонали одновременно стоя на четвереньках -20 раз на каждую сторону</p> <p>Планка – 1 минута</p>	Viber
			2	16.00-17.30	Упражнение 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=1586502076438754-633699034577264789303468-vla1-1527-V&text=упражнения+для+укрепления+дзюдо+детям		
			3	16.00-17.30	Зацеп изнутри, нюансы приема	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14296800406313687341&reqid=1586502076438754-633699034577264789303468-vla1-1527-V&text=упражнения	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14296800406313687341&reqid=1586502076438754-633699034577264789303468-vla1-1527-V&text=упражнения		

						<u>+для+укрепления+дзюдо+детям</u>	<u>+для+укрепления+дзюдо+детям</u>		
22.05.2020	Лукиянов С.П.	Волейбол	5	14.30-16.00	Нижняя передача мяча	<u>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1025408025370907099&text=упражнения%20для%20совершенствования%20нижней%20передачи%20в%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=1586502553701626-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&redircnt=1586502560.1</u>	<u>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1025408025370907099&text=упражнения%20для%20совершенствования%20нижней%20передачи%20в%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=1586502553701626-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&redircnt=1586502560.1</u>	Выполнять в соответствии с видеоматериалом по 10 минут в 3 подхода 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	Whatsapp
			6	16.10-17.40	Подводящие упражнения к верхней передаче мяча	<u>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9836141212173121508&text=упражнения%20для%20совершенствования%20нижней%20передачи%20в%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=1586502553701626-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&redircnt=1586502732.1</u>	<u>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9836141212173121508&text=упражнения%20для%20совершенствования%20нижней%20передачи%20в%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=1586502553701626-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&redircnt=1586502732.1</u>		
			7	17.50-19.20	Нижняя передача мяча	<u>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1025408025370907099&text=упражнения</u>	<u>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1025408025370907099&text=упражнения</u>		

						%20для%20совершенство%20нижней%20передачи%20ов%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=1586502553701626-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&redircnt=1586502560.1	%20для%20совершенство%20нижней%20передачи%20ов%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=1586502553701626-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&redircnt=1586502560.1		
22.05.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	3	15.00-16.30	Разновидности и передач в баскетболе	https://www.ballgames.ru/basketbol/sekcija_basketbola/peredachi_v_basketbole/	https://www.ballgames.ru/basketbol/sekcija_basketbola/peredachi_v_basketbole/	Ознакомиться с материалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания:	Viber
			4	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	
22.05.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	5	15.00-16.30	Работа с теннисным и баскетбольным мячом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11706675603991046347&parent-reqid=1586754982347082-1236983860926517714600244-prestable-app-host-sas-web-yp-124&path=wizard&text=тренировка+для+баскетболистов+дет	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11706675603991046347&parent-reqid=1586754982347082-1236983860926517714600244-prestable-app-host-sas-web-yp-124&path=wizard&text=тренировка+для+баскетболистов+дет	Выполнять в соответствии с видеоматериалом по 2 серии При отсутствии интернета выполнять следующие задания:	Viber
			6					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	

				16.40-18.10	Тренировка для юных баскетболистов	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13123304999406360256&path=wizard&text=тренировка+для+баскетболистов+дети	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13123304999406360256&path=wizard&text=тренировка+для+баскетболистов+дети	Планка – 1 минута	
22.05.2020	Ракитянская О.В.	Лёгкая атлетика	2	17.00-18.30	Упражнения на лестнице и барьерах	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=515831194049233096&text=тренировка+для+легкоатлетов+дети	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=515831194049233096&text=тренировка+для+легкоатлетов+дети	Выполнять в соответствии с видеоматериалом 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	Whatsapp
22.05.2020	Березин С.Е.	Футбол	2	15.00-16.30	Круговая тренировка по ОФП	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&parent-reqid=1586081785657843-739621927815573028400179-production-app-host-man-web-ур-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-ур-228&path=wizard&text=тренировка+по+офп+в+домашних+условиях	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	