

**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
23.05.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	5	15.00-16.30	Круговая тренировка по ОФП	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&amp;parent-reqid=1586081785657843-739621927815573028400179-production-app-host-man-web-yp-228&amp;path=wizard&amp;text=тренировка+по+офп+в+домашних+условиях">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&amp;parent-reqid=1586081785657843-739621927815573028400179-production-app-host-man-web-yp-228&amp;path=wizard&amp;text=тренировка+по+офп+в+домашних+условиях</a>	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&amp;parent-reqid=1586081785657843-739621927815573028400179-production-app-host-man-web-yp-228&amp;path=wizard&amp;text=тренировка+по+офп+в+домашних+условиях">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&amp;parent-reqid=1586081785657843-739621927815573028400179-production-app-host-man-web-yp-228&amp;path=wizard&amp;text=тренировка+по+офп+в+домашних+условиях</a>	Выполнять в соответствии с видеоматериалом <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> 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	Эл.почта
23.05.2020	Лукьянов С.П.	Волейбол	3	14.30-16.00	Нижняя передача мяча	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1025408025370907099&amp;text=упражнения%20для%20совершенствования%20нижней%20передачи%20в%20волейболе&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1586502553701626-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&amp;redirect=1586502560.1">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1025408025370907099&amp;text=упражнения%20для%20совершенствования%20нижней%20передачи%20в%20волейболе&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1586502553701626-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&amp;redirect=1586502560.1</a>	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1025408025370907099&amp;text=упражнения%20для%20совершенствования%20нижней%20передачи%20в%20волейболе&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1586502553701626-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&amp;redirect=1586502560.1">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1025408025370907099&amp;text=упражнения%20для%20совершенствования%20нижней%20передачи%20в%20волейболе&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1586502553701626-762116485979872206800236-production-app-host-vla-web-yp-262&amp;redirect=1586502560.1</a>	Выполнять в соответствии с видеоматериалом по 10 минут в 3 подхода <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> 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

