

**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
25.05.2020	Погодин В.В.	Баскетбол	1	15.00-16.30	ОФП. Виды подготовки в баскетболе	<a href="https://vk.com/public178147632">https://vk.com/public178147632</a>	<a href="https://vk.com/public178147632">https://vk.com/public178147632</a>	Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> бег на месте 3 мин - разминка суставная - отжимания 15 раз - зашагивания 20 подъемов на каждую ногу - планка на локтях 1 мин выполнять 3 круга с отдыхом в 1 мин после каждого упражнения - бег на месте 5 мин - упражнения на растяжку - упражнение на восстановление дыхания - водные процедуры	Viber
25.05.2020	Романова О.С.	Лёгкая атлетика	2 3	15.00-16.30 16.40-18.10	Упражнения для групп мышц.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9111124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9111124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-</a>	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9111124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9111124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-</a>	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой.	Viber

						<a href="#">68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях</a>	<a href="#">68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях</a>	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.	
25.05.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	3 4	15.00-16.30 16.40-18.10	Упражнения на развитие координации у детей, занимающихся футболом	<a href="https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html">https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html</a>	<a href="https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html">https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html</a>	Выполнять в соответствии с материалом, с мячом и без. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла» (любое невысокое препятствие) Продвижение прыжками между стойками. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.	Эл.почта
25.05.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	4 5 6	15.00-16.30 16.40-18.10 18.20-19.50	Упражнения для укрепления ног	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QxnsxyXwDZ4">https://www.youtube.com/watch?v=QxnsxyXwDZ4</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QxnsxyXwDZ4">https://www.youtube.com/watch?v=QxnsxyXwDZ4</a>	Выполнять в соответствии с материалом. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> Приседания – 20 раз	Viber

								Прыжки в приседе – 20 раз Прыжки из глубокого приседа -20 раз Выполнять по 2 подхода	
25.05.2020	Лукиянов С.П.	Волейбол	5 6 7	14.30-16.00 16.10-17.40 17.50-19.20	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo</a>	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> Поднимание рук с гантелями (любой утяжелитель) -10-15 раз Поднимание рук с гантелями в стороны - 10-15 раз. Поднимание рук с гантелями к плечам -10-15 раз. Выпрямление рук с гантелями из-за спины – 10-15 раз. Отжимание от скамейки – 10-15 раз	Whatsapp
25.05.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	3 4	15.00-16.30 18.00-19.30	ОФП. Виды подготовки в баскетболе	<a href="https://vk.com/public178147632">https://vk.com/public178147632</a>	<a href="https://vk.com/public178147632">https://vk.com/public178147632</a>	Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> бег на месте 3 мин - разминка суставная - отжимания 15 раз - зашагивания 20 подъемов на каждую ногу - планка на локтях 1 мин выполнять 3 круга с	Viber

								отдыхом в 1 мин после каждого упражнения - бег на месте 5 мин - упражнения на растяжку - упражнение на восстановление дыхания - водные процедуры	
25.05.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	5 6 7	15.00-16.30 16.40-18.10 18.20-19.50	ОФП. Виды подготовки в баскетболе	<a href="https://vk.com/public178147632">https://vk.com/public178147632</a>	<a href="https://vk.com/public178147632">https://vk.com/public178147632</a>	Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: бег на месте 3 мин - разминка суставная - отжимания 15 раз - зашагивания 20 подъемов на каждую ногу - планка на локтях 1 мин выполнять 3 круга с отдыхом в 1 мин после каждого упражнения - бег на месте 5 мин - упражнения на растяжку - упражнение на восстановление дыхания - водные процедуры	Viber
25.05.2020	Щербань С.А.	Волейбол	1 2	15.00-16.30 16.40-18.10	Упражнения на силу и гибкость кистей	<a href="http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html">http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html</a>	<a href="http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html">http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html</a>	Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были	Viber

								<p>вытянуты вперед) – 1 мин.  Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин.  Отжимание на пальцах – 10-15 раз  Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин.  Выполнять 3 подхода</p>	
25.05.2020	Ракитянская О.В.	Легкая атлетика	2	17.00-18.30	Упражнения для групп мышц.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9111124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9111124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях</a>	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9111124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9111124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях</a>	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.  <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b>  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.</p>	Whatsapp
25.05.2020	Березин С.Е.	Футбол	1	15.00-16.30	Упражнения на силу и гибкость кистей	<a href="http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html">http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html</a>	<a href="http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html">http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html</a>	<p>Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц.  <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b></p>	Whatsapp

								<p>Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин.</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин.</p> <p>Отжимание на пальцах – 10-15 раз</p> <p>Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин.</p> <p>Выполнять 3 подхода</p>	
25.05.2020	Спиридонова С.И.	Легкая атлетика	1 2	16.00-17.30 17.40-19.10	Упражнения для групп мышц.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9111124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9111124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях</a>	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9111124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9111124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях</a>	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.</p> <p><b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b></p> <p>Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой.</p> <p>Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону.</p> <p>Повороты корпуса лежа на животе - 30 сек.</p> <p>Отжимания – по 10 раз по 2 подхода</p> <p>Пресс с подтягиванием колена -30 сек.</p>	Viber