

Расписание занятий для дистанционного обучения СП ГБОУ СОШ№3 «Центр образования» г.о.Октябрьск

Дата	Педагог ДО	Название объединения	Группа	Время проведения занятий	Тема занятия	Используемый ресурс для изучения материала	Комментарий к занятию	Интернет-платформа педагога для консультаций
7.11.2020	Пономаренко Анжела Валерьевна	Дзюдо	4 5 6	15.00-15.45 15.55-16.40 16.50-17.35	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=jVqirIAyNLI&feature=emb_logo	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Поднимание рук с гантелями (любой утяжелитель) -10-15 раз</p> <p>Поднимание рук с гантелями в стороны -10-15 раз</p> <p>Поднимание рук с гантелями к плечам - 10-15 раз</p> <p>Выпрямление рук с гантелями из-за спины – 15.55-16.40 10-15 раз</p> <p>Отжимание от скамейки – 10-15 раз</p>	<p>Отчеты о выполнении в мессенджерах</p> <p>Viber или WhatsApp по номеру 89879718369</p>
7.11.2020	Лукьянов Сергей Пантелеевич	Волейбол	2 3	10.00-10.45	Видео-конференция «История развития	Работа на платформе Zoom	Выполнять в соответствии с видеоматериалом.	Отчеты о выполнении в мессенджерах

			4 5	12.00-12.45 12.55-13.40	Олимпийских игр» Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=jVqirIAyNLI&feature=emb_logo	<p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Поднимание рук с гантелями (любой утяжелитель) -10-15 раз Поднимание рук с гантелями в стороны - 10-15 раз.</p> <p>Поднимание рук с гантелями к плечам - 10- 15 раз.</p> <p>Выпрямление рук с гантелями из-за спины – 10-15 раз.</p> <p>Отжимание от скамейки – 10-15 раз</p>	Viber или WhatsApp по номеру 89376633808
7.11.2020	Файзуллин Фарит Рифхатович	Баскетбол	3 4 5	12.00-12.45 12.55-13.40 13.50-14.35	Упражнения на силу и гибкость кистей	http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html	<p>Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <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</p>	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89376633325

							<p>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>	
7.11.2020	Ракитянская Ольга Владимировна	Баскетбол	4	14.00-14.45	<p>Мастер-класс «Дыхательная гимнастика»</p> <p>Повышай свою концентрацию и активность, улучшай свое настроение и физическое состояние.</p>	Работа на платформе Zoom		<p>Отчеты о выполнении в мессенджерах</p> <p>Viber или WhatsApp</p> <p>по номеру 89372317898</p>