

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
3.11.2020	Дормидонтов Вячеслав Александрович	Баскетбол	5	16.00-16.45	Развитие выносливости	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-vinoslivosti-3889710.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89874389757
			6	16.55-17.40				
3.11.2020	Березин Сергей Евгеньевич	Футбол	1	15.00-15.45	Упражнения на пресс	https://www.youtube.com/watch?v=UanU6-LNPac	Выполнять в соответствии с материалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. – 30 сек на каждую сторону	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89397084539
			2	16.00-16.45				
3.11.2020	Пономаренко Анжела Валерьевна	Дзюдо	5	16.40-18.10	Упражнения на пресс	https://www.youtube.com/watch?v=UanU6-LNPac	Выполнять в соответствии с материалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. – 30 сек на каждую сторону	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89879718369
			6	18.20-19.50				
3.11.2020	Лукьянов Сергей Пантелеевич	Волейбол	5	14.30-15.15	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=jVqirIAyNLI&feature=emb_logo	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Поднимание рук с гантелями (любой	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89376633808
			6	15.25-16.10				

							утяжелитель) -10-15 раз Поднимание рук с гантелями в стороны -10-15 раз	
3.11.2020	Файзуллин Фарид Рифхатович	Баскетбол	1 2	16.20-17.50 18.00-19.30	Комплекс упражнений для растяжки	https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&v=3u2PGFt0evo&feature=emb_logo	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. С теннисным мячом по возможности. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Разминка: прыжки с хлопками ладонями вверх – 1 мин. с высоким подниманием бедра – 1 мин. Выпрыгивание из п Основная часть: отжимания 4 подхода по 15 раз «Лодочка» - 4 подхода по 15 раз Боковые выпады – 4 подхода по 20 раз приседы – 4 подхода по 20 раз Пресс – 4 подхода по 20 раз.	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89376633325
3.11.2020	Спиридонова Светлана Ивановна	Лёгкая атлетика	1 2	16.00-17.30 17.40-19.10	ОФП для бегунов	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/	Выполнять в соответствии с материалом первые 6 упражнений в 3 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Приседания – 15-15 раз Выпады вперед (можно с утяжелением) – 10-	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89270213692

							15 раз Равновесие Выпады назад- 10-15 раз «Мостик» на одной ноге – 10-15 раз на каждую ногу Сплит-приседания – 10-15 раз на каждую ногу. Выполнять комплекс по 3 подхода	
3.11.2020	Ракитянская Ольга Владимировна	Баскетбол	1 2	17.00-17.45 18.00-18.45	Комплекс упражнений для растяжки	https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&v=3u2PGFt0evo&feature=emb_logo	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. С теннисным мячом по возможности. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Разминка: прыжки с хлопками ладонями вверх – 1 мин. с высоким подниманием бедра – 1 мин. Выпрыгивание из п Основная часть: отжимания 4 подхода по 15 раз «Лодочка» - 4 подхода по 15 раз Боковые выпады – 4 подхода по 20 раз	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89372317898
3.11.2020	Щербань Сергей Александрович	Волейбол	1 2	15.00-16.30 16.40-18.10	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=jVqirIAyNLI&feature=emb_logo	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Поднимание рук с гантелями (любой утяжелитель) -10-15 раз Поднимание рук с гантелями в стороны - 10-15 раз	Отчеты о выполнении в мессенджерах Viber или WhatsApp по номеру 89967467899

								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	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--