

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

| Дата | Тренер-преподаватель | Вид спорта | Группа | Время проведения занятия | Тема занятия | Используемый ресурс для изучения материала | Используемый ресурс для выполнения домашнего задания | Комментарий к занятию | Интернет-платформа педагога для консультаций |
|------------|----------------------|-----------------|--------|--------------------------|--------------------------------------|--|--|--|---|
| 02.11.2020 | Асеева Е.П. | Лёгкая атлетика | 1 | 15.30-17.00 | Упражнения для ног | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4488202165377790434&parent-reqid=1585997491205372-1499738388706110458200240-production-app-host-man-web-yp-134&path=wizard&text=упражнения+для+ног+в+домашних+условиях | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4488202165377790434&parent-reqid=1585997491205372-1499738388706110458200240-production-app-host-man-web-yp-134&path=wizard&text=упражнения+для+ног+в+домашних+условиях | Выполнять комплекс упражнений по 2 подхода | <u>Отчеты о выполнении в мессенджера</u> X <u>Viber или WhatsApp</u> по номеру 89372127151 |
| 02.11.2020 | Бендюк С.В. | Футбол | 1 | 14.20-15.50 | Упражнения для координации в футболе | <u>Платформа Zoom</u> https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17270080030769367561&reqid=1585998202133304-54422038069199908020181-sas1-8830-V&suggest_reqid=346085394158582861982110903487699&text=футбольные+упражнения+в+домашних+условиях | https://yandex.ru/video/search?text=упражнения%20для%20координации%20в%20футболе&path=wizard https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17270080030769367561&reqid=1585998202133304-54422038069199908020181-sas1-8830-V&suggest_reqid=346085394158582861982110903487699&text=футбольные+упражнения+в+домашних+условиях | Выполнять комплекс упражнений по 3 подхода | <u>Отчеты о выполнении в мессенджера</u> X <u>Viber или WhatsApp</u> по номеру 89376674065 |
| | | | 2 | 16.00-17.30 | Упражнения с мячом | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|------------------|----------|---|-------------|----------------------------------|--|--|---|--|
| 02.11.2020 | Пономаренко А.В. | Дзюдо | 1 | 15.00-16.30 | Общее развитие мышц | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14378391483646278715&parent-reqid=158599842023706 5- 843771083955634498500202-vla1-2206&path=wizard&text=занятия+дзюдо+дома | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14378391483646278715&parent-reqid=158599842023706 5- 843771083955634498500202-vla1-2206&path=wizard&text=занятия+дзюдо+дома | Выполнять тренировку по 2 повтора, следить за техникой безопасности | <u>Отчеты о выполнении в мессенджера</u> X <u>Viber или WhatsApp по номеру 89967384995</u> |
| | | | 2 | 16.40-18.10 | Статистические упражнения | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14934844642180027236&reqid=1585998585115568-1343351755766393004600178-man2-6623-V&text=занятия+дзюдо+дома+детям | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14934844642180027236&reqid=1585998585115568-1343351755766393004600178-man2-6623-V&text=занятия+дзюдо+дома+детям | Выполнять комплекс упражнений по 2 подхода | |
| | | | 3 | 18.20-19.50 | Силовые упражнения | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9336763280290577220&parent-reqid=1585998882573218-474220652182468612700175-vla1-3507&path=wizard&text=занятия+дзюдо+дома+СИЛОВЫЕ | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9336763280290577220&parent-reqid=1585998882573218-474220652182468612700175-vla1-3507&path=wizard&text=занятия+дзюдо+дома+СИЛОВЫЕ | Выполнять комплекс упражнений по 2 подхода | |
| 02.11.2020 | Лукьянов С.П. | Волейбол | 1 | 16.00-17.30 | Силовые упражнения для волейбола | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13196507854414153268&parent-reqid=1585999066554734-1069068690333749892000320-production-app-host-sas-web-yp-48&path=wizard&text=T | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13196507854414153268&parent-reqid=1585999066554734-1069068690333749892000320-production-app-host-sas-web-yp-48&path=wizard&text=T | Выполнять комплекс упражнений по 3 подхода | <u>Отчеты о выполнении в мессенджера</u> X <u>Viber или WhatsApp по номеру 89376633808</u> |

| | | | | | | | | | |
|------------|------------------|-----------|---|-------------|--|---|---|---|--|
| | | | 2 | 17.40-19.10 | Отработка нападающего удара в волейболе | ренировка+по+волейболу+дома https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15272448346985773963&path=wizard&text=тренировка+по+волейболу+дома | ренировка+по+волейболу+дома https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15272448346985773963&path=wizard&text=тренировка+по+волейболу+дома | Выполнять комплекс упражнений по 2 подхода. | |
| 02.11.2020 | Файзуллин Ф.Р. | Баскетбол | 1 | 16.20-17.50 | Упражнения с мячом | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17417265011963084265&parent-reqid=1585999503817466-859597449137807308300201-vla1-1277&path=wizard&text=тренировка+в+баскетболе+в+домашних+условиях+для+школьников <u>В</u> | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17417265011963084265&parent-reqid=1585999503817466-859597449137807308300201-vla1-1277&path=wizard&text=тренировка+в+баскетболе+в+домашних+условиях+для+школьников <u>В</u> | Выполнять упражнения по 3 подхода | <u>Отчеты о выполнении в мессенджерах</u> <u>х</u> <u>Viber или WhatsApp по номеру 89376633325</u> |
| | | | 2 | 18.00-19.30 | Гимнастические упражнения для укрепления спины | <u>Платформа Zoom</u> | https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html | Выполнять упражнения по 2 подхода | |
| 02.11.2020 | Дормидонтов В.А. | Баскетбол | 1 | 15.00-16.30 | Упражнения с мячом | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17417265011963084265&parent-reqid=1585999503817466-859597449137807308300201-vla1-1277&path=wizard&text=тренировка+в+баскетболе+в+домашних+условиях+для+школьников <u>В</u> | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17417265011963084265&parent-reqid=1585999503817466-859597449137807308300201-vla1-1277&path=wizard&text=тренировка+в+баскетболе+в+домашних+условиях+для+школьников <u>В</u> | Выполнять упражнения по 3 подхода | <u>Отчеты о выполнении в мессенджерах</u> <u>Viber или WhatsApp по номеру 89874389757</u> |

| | | | | | | | | | |
|------------|------------------|-----------------|---|-------------|--|---|---|--|---|
| | | | 2 | 16.40-18.10 | Гимнастические упражнения для укрепления спины | https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html | https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.htm | Выполнять упражнения по 2 подхода | |
| 02.11.2020 | Зиновьев Ю.А. | Волейбол | 1 | 15.00-16.30 | Силовые упражнения для волейбола | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13196507854414153268&parent-reqid=1585999066554734-1069068690333749892000320-production-app-host-sas-web-yp-48&path=wizard&text=тренировка+по+волейболу+дома | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13196507854414153268&parent-reqid=1585999066554734-1069068690333749892000320-production-app-host-sas-web-yp-48&path=wizard&text=тренировка+по+волейболу+дома | Выполнять комплекс упражнений по 3 подхода | Отчеты о выполнении в мессенджерах X Viber или WhatsApp по номеру 8-937-217-99-95 |
| | | | 2 | 16.40-18.10 | Упражнения для укрепления ног | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14813141817298587081&parent-reqid=1586000016057641-395910684110666716800203-vla1-2193&path=wizard&text=тренировка+по+волейболу+в+домашних+условиях | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14813141817298587081&parent-reqid=1586000016057641-395910684110666716800203-vla1-2193&path=wizard&text=тренировка+по+волейболу+в+домашних+условиях | Выполнять упражнения по 2 подхода | |
| 02.11.2020 | Ракитянская О.В. | Легкая атлетика | 1 | 17.00-18.30 | Специальные беговые упражнения | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14570867211985578817&path=wizard&text=тренировка+по+легкой+атлетике+в+домашних+условиях | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14570867211985578817&path=wizard&text=тренировка+по+легкой+атлетике+в+домашних+условиях | | Отчеты о выполнении в мессенджерах X Viber или WhatsApp по номеру 8 937-231-78 98 |

| | | | | | | | | | |
|------------|---------------|--------|---|-------------|------------------------------------|--|--|---|--|
| 02.11.2020 | Сибирцев В.В. | Футбол | 1 | 16.30-18.00 | Упражнения на владение мячом | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1677591607895562527&parent-reqid=158600024147602 1- 1610324044506354746600154-production-app-host-man-web-yp-154&path=wizard&text=тренировка+по+футболу+в+домашних+условиях | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1677591607895562527&parent-reqid=158600024147602 1- 1610324044506354746600154-production-app-host-man-web-yp-154&path=wizard&text=тренировка+по+футболу+в+домашних+условиях | Выполнять упражнения по 5 минут в 2 подхода | Отчеты о выполнении по эл.почте sps1okt@yandex.ru |
| | | | 2 | 18.10-19.40 | Общеразвивающие упражнения с мячом | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12267317522987806381&path=wizard&text=тренировка+по+футболу+в+домашних+условиях | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12267317522987806381&path=wizard&text=тренировка+по+футболу+в+домашних+условиях | Выполнять упражнения по 5 минут в 2 подхода | |