

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
10.11.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	5	17.50-18.35	Упражнения с мячом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12121980400721380073&reqid=1586496393750968-3494929327183741504389-man2-5672-V&suggest_reqid=346085394158582861964168180485126&text=занятия+футболом+для+детей+дома+	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12121980400721380073&reqid=1586496393750968-3494929327183741504389-man2-5672-V&suggest_reqid=346085394158582861964168180485126&text=занятия+футболом+для+детей+дома+	Выполнять в соответствии с видеоматериалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады – 20 раз на каждую ногу Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута	Эл.почта
10.11.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	5	16.40-18.10	Разминочные упражнения для Дзюдоистов	<u>Программа zoom</u> https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11568239147867078683&text=упражнения+дзюдо+для+детей+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=45775832810019157&text=упражнения+дзюдо+для+детей+в+домашних+условиях https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11568239147867078683&text=упражнения+дзюдо+для+детей+в+домашних+условиях	Выполнять по 10 минут в 3 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания: 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	Viber
10.11.2020	Лукьянов С.П.	Волейбол	5	14.30-16.00	Тренировка подачи	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18	Выполнять по 10 минут в 3 подхода	Whatsapp

			6	16.10-17.40	Совершенствование приема мяча сверху и снизу. Обучающее видео	046064952627757333&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11600694458176611028&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях	046064952627757333&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11600694458176611028&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях	При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады – 20 раз на каждую ногу Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута	
10.11.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	5	17.50-18.35	Упражнение «Чувствовать мяч» Обучающее видео по баскетболу	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11554823125653793055&text=баскетбол+для+детей+в+домашних+условиях https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16086319996956008916&text=баскетбол+для+детей+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11554823125653793055&text=баскетбол+для+детей+в+домашних+условиях https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16086319996956008916&text=баскетбол+для+детей+в+домашних+условиях	Выполнять по 10 минут 3 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания: 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	Viber
10.11.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	6	16.40-18.10	Укрепление мышц кора	Программа ZOOM	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4472376968811122865&reqid=1586498510350184-1675031188274094613704560-man2-4891-V&text=укрепление+для+в+баскетболе	Выполнять по 10 раз в 2-3 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Повороты туловища в стороны – 30 раз Обратные скручивания лежа на животе – 30 раз Подъем рук и ног по диагонали одновременно стоя	Viber

								на четвереньках -20 раз на каждую сторону Планка – 1 минута	
10.11.2020	Щербань С.А.	Волейбол	1	15.00-16.30	Укрепление кистей и пальцев рук для верхней подачи и блока	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7037561229509882774&text=укрепление+для+в+волейболе	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7037561229509882774&text=укрепление+для+в+волейболе	Выполнять в соответствии с видеоматериалом по 3 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания:	Viber
			2	16.40-18.10	Прием мяча снизу. Обучающее видео	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16662838428675381565&text=укрепление+для+в+волейболе	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16662838428675381565&text=укрепление+для+в+волейболе	Выпады – 20 раз на каждую ногу Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута	
10.11.2020	Ракитянская О.В.	Легкая атлетика	2	17.00-18.30	Лёгкая атлетика: дисциплины и характеристики	https://rebenokvsporte.ru/legkaya-atletika-dlya-detej-distipliny-i-ih-harakteristiki/	https://rebenokvsporte.ru/legkaya-atletika-dlya-detej-distipliny-i-ih-harakteristiki/	Написать конспект, перечислить дисциплины При отсутствии интернета выполнять следующие задания: 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

10.11.2020	Березин С.Е.	Футбол	1 2	15.00- 16.30	Упражнения на реакцию и быстроту	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3388932024935366138&reqid=1586499374975408-1433040284481111156003219-man2-5678-V&suggest_reqid=346085394158582861994033914938533&text=упражнения+на+реакцию+в+футболе	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3388932024935366138&reqid=1586499374975408-1433040284481111156003219-man2-5678-V&suggest_reqid=346085394158582861994033914938533&text=упражнения+на+реакцию+в+футболе	Выполнять в соответствии с видеоматериалом 2 подхода по 10 минут При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады – 20 раз на каждую ногу Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута	Whatsapp
10.11.2020	Спиридонова С.И.	Легкая атлетика	2	16.00- 17.30	Упражнения для юных легкоатлетов	Программа Zoom https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5448875093902808451&parent_reqid=1586499262797091-592759237430338477100288-prestable-app-host-sas-web-yp-133&path=wizard&text=легкоатлетическое+упражнения+для+детей https://rebenokvsporte.ru/legkaya-atletika-dlya-detej-distipliny-i-ih-harakteristiki/	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5448875093902808451&parent_reqid=1586499262797091-592759237430338477100288-prestable-app-host-sas-web-yp-133&path=wizard&text=легкоатлетическое+упражнения+для+детей https://rebenokvsporte.ru/legkaya-atletika-dlya-detej-distipliny-i-ih-harakteristiki/	Выполнять в соответствии с видеоматериалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады – 20 раз на каждую ногу Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута	Viber