

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
13.11.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	3	15.00-16.30	Урок мужества	Программа Zoom https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10162123574818455406&text=виртуальный+музей+вов+москве	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.	Посещение виртуального музея Великой Отечественной войны	Эл.почта
13.11.2020	Лукьянов С.П.	Волейбол	5 6	14.30-16.00 16.10-17.40	Урок мужества.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10162123574818455406&text=виртуальный+музей+вов+москве	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.	Посещение виртуального музея Великой Отечественной войны	Whatsapp
13.11.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	1 2	16.20-17.05 17.50-18.35	Урок мужества.	Программа Zoom https://www.youtube.com/watch?v=CIdw5nD1pX0&feature=embed_err_watch_on_yt	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	Просмотр видеоролика «Дети войны»	Viber

							Пресс с подтягиванием колена -30 сек.		
13.11.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	6	16.40-18.10	Урок мужества.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10162123574818455406&text=виртуальный+музей+в+ов+в+москве	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.	Посещение виртуального музея Великой Отечественной войны	Viber
13.11.2020	Ракитянская О.В.	Баскетбол	2	17.00-18.30	Урок мужества	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18155771054131142700&text=фильм+звезда+	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.	Просмотр фильма «Звезда» (2002)	Whatsapp
13.11.2020	Березин С.Е.	Футбол	1,2	15.00-16.30	Урок мужества	Программа Zoom https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10162123574818455406&text=виртуальный+музей+в+ов+в+москве	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.	Посещение виртуального музея Великой Отечественной войны	Viber