

## 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
14.11.2020	Погодин В.В.	Баскетбол	1  2	15.00-16.30  16.40-18.10	ОФП. Правила баскетбола	<a href="https://vk.com/public178147632">https://vk.com/public178147632</a>	<a href="https://vk.com/public178147632">https://vk.com/public178147632</a>	Выполнять в соответствии с материалом. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> - бег на месте 3 мин - разминка суставная - отжимания с колен 10 раз - зашагивания 15 подъемов на каждую ногу - планка на локтях 30 сек выполнять 2 круга с отдыхом в 1 мин после каждого упражнения - бег на месте 5 мин - упражнения на растяжку - упражнение на восстановление дыхания - водные процедуры	Viber
14.11.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	5	16.40-18.10	Упражнения для формирования умения двигаться без мяча	<a href="https://footballstudy.ru/articles/ofp-dlya-futbolistov-uchebnye-materialy">https://footballstudy.ru/articles/ofp-dlya-futbolistov-uchebnye-materialy</a>	<a href="https://footballstudy.ru/articles/ofp-dlya-futbolistov-uchebnye-materialy">https://footballstudy.ru/articles/ofp-dlya-futbolistov-uchebnye-materialy</a>	Выполнять в соответствии с материалом <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> Бег на месте – 2 мин. Бег спиной вперед – 2 мин. Бег скрестным шагом – 2 мин. Бег приставным шагом – 2 мин. Ацикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге) – 2 мин. Прыжки вверх – 2 мин. Прыжки вверх-вперед, вверх-назад, вверх-влево, вверх-вправо, толчком двух ног с места и	Эл.почта

								толчком на одной и двух ногах – по 2 мин. каждое.	
14.11.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	6	18.20-19.50	Упражнения для мышц верхней части туловища	Программа Zoom	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-desyat-luchshih-silovih-uprazhneniy-dlya-yunih-dzyudoistov-1433684.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-desyat-luchshih-silovih-uprazhneniy-dlya-yunih-dzyudoistov-1433684.html</a>	Выполнять в соответствии с материалом. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – 15 раз Подтягивания – 10-15 раз (при отсутствии турника, сделать дополнительный подход отжиманий) Поднимание ног в висе на перекладине – 10-15 раз Выполнять по 2 подхода	Viber
14.11.2020	Лукьянов С.П.	Волейбол	5 6	14.30-15.15 15.25-16.10	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo</a>	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> Поднимание рук с гантелями (любой утяжелитель) -10-15 раз Поднимание рук с гантелями в стороны -10-15 раз 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	Whatsapp
14.11.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	5	18.00-19.30	Упражнения на физическую подготовленность баскетболистов	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwY0tStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwY0tStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwY0tStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwY0tStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s</a>	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. С теннисным мячом по возможности. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> Разминка: прыжки с хлопками ладонями вверх – 1 мин. с высоким подниманием бедра – 1 мин. Выпрыгивание из положения сидя со сменой ног – 1 мин.	Viber

								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.	
14.11.2020	Щербань С.А.	Волейбол	1 2	15.00-16.30 16.40-18.10	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo</a>	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> Поднимание рук с гантелями (любой утяжелитель) -10-15 раз Поднимание рук с гантелями в стороны -10-15 раз 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	Viber
14.11.2020	Ракитянская О.В.	Баскетбол	2	17.00-18.30	ОФП	<a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>	<a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>	Выполнять в соответствии с материалом первые 6 упражнений в 3 подхода <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> Приседания – 15-15 раз Выпады вперед (можно с утяжелением) – 10-15 раз Равновесие (нога согнута в колене, 90 гр с лодыжкой) – 30-60 сек. на каждую ногу. 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	Viber