

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
16.11.2020	Асеева Е.П.	Легкая Атлетика	4	17.50-18.35	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	Приложение Zoom	https://gtonorm.ru/tekhnika-bega-na-korotkie-distancii/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10567628694108507963&from=tabbar&parent=-reqid=1604852488232630-1751061175426692609900274-prestable-app-host-sas-web-yp-77&text=техника+выполнения+коротких+дистанций	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Круговые махи ногой над спинкой стула – 6-8 раз каждой ногой Отжимания в упоре лежа – 10 раз Поднимание ног из положения «лежа на спине» - 10-12 раз Поднимание туловища до прогиба в пояснице – 10-12 раз Приседание на одной ноге на стуле – 10-12 раз Прыжки вверх толчком обеих ног – 10-12 раз Сделать 2 подхода	Эл. почта

16.11.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	3	17.10-17.55	Комплекс упражнений на развитие силы	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitie-sily-4237952.html	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitie-sily-4237952.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Круговые махи ногой над спинкой стула – 6-8 раз каждой ногой Отжимания в упоре лежа – 10 раз Поднимание ног из положения «лежа на спине» - 10-12 раз Поднимание туловища до прогиба в пояснице – 10-12 раз Приседание на одной ноге на стуле – 10-12 раз Прыжки вверх толчком обеих ног – 10-12 раз Сделать 2 подхода	Эл.почта
16.11.2020	Лукьянов С.П.	Волейбол	4	17.50-18.35	Упражнения для ног и таза	Приложение Zoom	https://multiurok.ru/files/prezentatsii-a-na-temu-uprazhneniia-dlia-nog-i-taza.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Вращение стопой в голеностопном суставе – 10-12 раз на обе ноги в разные стороны. Растяжка ахиллова сухожилия с упором о стену – по 1 мин. на каждую ногу Растяжка внутренней части бедра - 10-12 сек. на каждую ногу. Поднимание колена к груди (растяжка) – 10-15 сек. На каждую ногу.	Whatsapp
16.11.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	1 2	16.20-17.05 17.15-18.00	Круговая тренировка по ОФП	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&parent-reqid=1586081785657843-739621927815573028400179-	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10519042394642492147&parent-reqid=1586081785657843-739621927815573028400179-	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Разминка: прыжки с хлопками ладонями вверх – 1 мин. с высоким подниманием бедра – 1 мин.	Viber

						production-app-host-man-web-yp-228&path=wizard&text=тренировка+по+офп+в+до+машинных+условиях	production-app-host-man-web-yp-228&path=wizard&text=тренировка+по+офп+в+до+машинных+условиях	Выпрыгивание из положения сидя со сменой ног – 1 мин. 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.	
16.11.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	3 4	11.00-12.30 12.40-14.10	Упражнения на гибкость кистей	http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html	http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html	Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин. Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин. Отжимание на пальцах – 10-15 раз Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин. Выполнять 3 подхода	Эл.почта
16.11.2020	Бендюк С.В.	Футбол	1 2	16.30-18.00 18.10-19.40	Тренировка для ног	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4488202165377790434&parent-reqid=1585997491205372-1499738388706110458200240-production-app-host-man-web-yp-	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4488202165377790434&parent-reqid=1585997491205372-1499738388706110458200240-production-app-host-man-web-yp-	Выполнять в соответствии с материалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой. Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону Выпады – 20 раз на каждую ногу Обратные выпады – 20 раз на каждую ногу	Whatsapp

						134&path=wizard &text=упражнен ия+для+ног+в+д омашних+услов иях	134&path=wizard &text=упражнен ия+для+ног+в+д омашних+услов иях	Боковые выпады – 20 раз на каждую ногу Приседания – 20 раз «Велосипед» - 1 минута	
--	--	--	--	--	--	---	---	--	--