

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
19.11.2020	Погодин В.В.	Баскетбол	1	15.00-16.30	Упражнения на силу и гибкость кистей	Программа Zoom	http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html	<p>Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин.</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин.</p> <p>Отжимание на пальцах – 10-15 раз</p> <p>Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин.</p> <p>Выполнять 3 подхода</p>	Viber
19.11.2020	Асеева Е.П.	Лёгкая атлетика	4	17.45-18.15	Упражнения для верхней группы мышц.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой.</p>	Viber

						man-web-yp-68&path=wizard&text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях	man-web-yp-68&path=wizard&text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях	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.	
19.11.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	5	17.25-18.10	Упражнения на развитие координации у детей, занимающихся футболом	https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html	https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html	Выполнять в соответствии с материалом, с мячом и без. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла» (любое невысокое препятствие) Продвижение прыжками между стойками. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.	Эл.почта
19.11.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	6	18.20-19.50	Упражнения для укрепления ног	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	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Приседания – 20 раз	Viber

								Прыжки в приседе – 20 раз Прыжки из глубокого приседа -20 раз Выполнять по 2 подхода	
19.11.2020	Лукиянов С.П.	Волейбол	4	17.50-18.35	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	Программа Zoom	https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=jVqirIAyNLI&feature=emb_logo	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: 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
19.11.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	5	17.50-18.35	Упражнения на силу и 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	Viber

								<p>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</p>	
19.11.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	3 4	17.50-18.35 18.45-19.30	Упражнения на силу и 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	<p>Выполнять в соответствии с материалом до упражнения 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</p>	Viber
19.11.2020	Щербань С.А.	Волейбол	1 2	15.00-16.30 16.40-18.10	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=jVqirIAyNLI&feature=emb_logo	https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=jVqirIAyNLI&feature=emb_logo	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Поднимание рук с гантелями (любой утяжелитель) -10-15 раз</p>	Viber

								<p>Поднимание рук с гантелями в стороны -10-15 раз</p> <p>Поднимание рук с гантелями к плечам -10-15 раз</p> <p>Выпрямление рук с гантелями из-за спины – 10-15 раз</p> <p>Отжимание от скамейки – 10-15 раз</p>	
19.11.2020	Ракитянская О.В.	Баскетбол	2	17.00-18.30	Упражнения на разные группы мышц.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&path=wizard&text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&path=wizard&text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой.</p> <p>Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону.</p> <p>Повороты корпуса лежа на животе - 30 сек.</p> <p>Отжимания – по 10 раз по 2 подхода</p> <p>Пресс с подтягиванием колена -30 сек.</p>	Whatsapp
19.11.2020	Бендюк С.В.	Футбол	1	15.00-16.30	Упражнения на развитие координации у детей, занимающихся футболом	https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html	https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html	<p>Выполнять в соответствии с материалом, с мячом и без.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Кувырки вперед и назад из упора присев.</p>	Whatsapp

								<p>Серии кувыркков: один вперед, один назад. Кувыррки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла» (любое невысокое препятствие) Продвижение прыжками между стойками. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.</p>	
19.11.2020	Спиридонова С.И.	Легкая атлетика	2	17.40-19.10	Упражнения для укрепления мышц ног.	Приложение zoom	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&path=wizard&text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом. 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. Повороты корпуса лежа на животе - 30 сек. Отжимания – по 10 раз по 2 подхода Пресс с подтягиванием колена -30 сек.</p>	Viber