

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
20.11.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	3	15.00-16.30	День кино Просмотр фильма «Чемпионы»	Программа Zoom https://yandex.ru/video/preview?text=фильмы%20о%20российских%20спортсменах&path=wizard&parent_reqid=1605474076903838-161538187865387898500275-production-app-host-sas-web-yp-166&wiz_type=vital&filmId=325198595000399284	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
20.11.2020	Лукиянов С.П.	Волейбол	5 6	14.30-16.00 16.10-17.40	День кино Просмотр фильма «Легенда № 17»	Программа Zoom https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17348303854022456043&from=tabbar&parent_reqid=1605474076903838-161538187865387898500275-production-app-host-sas-web-yp-166&text=фильмы+о+российских+спортсменах	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

20.11.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	1	16.20- 17.05	День Кино Фильм «Тренер»	Программа Zoom https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14669584433395207432&from=tabbar&text=фильмы+о+российских+спортсменах	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
			2	17.50- 18.35					

20.11.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	6	16.40-18.10	День кино Просмотр фильма «Чемпионы»	Программа Zoom https://yandex.ru/video/preview?text=фильмы%20о%20российских%20спортсменах&path=wizard&parent_reqid=1605474076903838-161538187865387898500275-production-app-host-sas-web-yp-166&wiz_type=visual&filmId=325198595000399284	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
20.11.2020	Ракитянская О.В.	Баскетбол	2	17.00-18.30	День Кино Фильм «Тренер»	Программа Zoom https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14669584433395207432&from=tabbar&text=фильмы+о+российских+спортсменах	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
20.11.2020	Березин С.Е.	Футбол	1,2	15.00-16.30	День Кино Фильм «Тренер»	Программа Zoom https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14669584433395207432&from=tabbar&text=фильмы+о+российских+спортсменах	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