

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 |
|------------|----------------------|-----------------|----|--------------------------|---|--|---|---|--|
| 24.11.2020 | Асеева Е.П. | Легкая Атлетика | 4 | 17.50-18.35 | Упражнения на выносливость для бегунов. | Программа Zoom | https://yandex.ru/video/preview?filmId=2285286537714560463&parent-reqid=1605473030814668-704904771921875606800107-production-app-host-vla-web-yp-180&path=wizard&text=упражнения+на+выносливость+для+бегунов&wiz_type=vital | 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 |

| | | | | | | | | | |
|------------|----------------|-----------|--------|----------------------------|--|---|---|---|----------|
| 24.11.2020 | Сибирцев В.В. | Футбол | 3 | 17.10-17.55 | Комплекс упражнений на развитие силы | https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiye-sily-4237952.html | https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiye-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 |
| 24.11.2020 | Лукьянов С.П. | Волейбол | 4 | 17.50-18.35 | Упражнения для ног. | https://multiurok.ru/files/prezentatsii-a-na-temu-uprazhneniia-dlia-nog-i-taza.html | 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 |
| 24.11.2020 | Файзуллин Ф.Р. | Баскетбол | 1 2 | 16.20-17.05 17.15-18.00 | Физическая подготовленность баскетболистов | https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&list=PLxbmwYOtStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&index=2&t=0s | https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&list=PLxbmwYOtStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&index=2&t=0s | Выполнять в соответствии с видеоматериалом. С теннисным мячом по возможности. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Разминка: прыжки с хлопками ладонями вверх – 1 мин. с высоким подниманием бедра – 1 мин. | Viber |

| | | | | | | | | | |
|------------|------------------|-----------|--------|----------------------------|---|---|---|---|----------|
| | | | | | | | | <p>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.</p> | |
| 24.11.2020 | Дормидонтов В.А. | Баскетбол | 3 4 | 11.00-12.30 12.40-14.10 | 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 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</p> | Эл.почта |
| 24.11.2020 | Бендюк С.В. | Футбол | 1 2 | 16.30-18.00 18.10-19.40 | Развитие координации у детей, занимающихся футболом | Приложение Zoom | https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html | <p>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.</p> | Whatsapp |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | <p>Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла» (любое невысокое препятствие)</p> <p>Продвижение прыжками между стойками.</p> <p>Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|