

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
25.11.2020	Асеева Е.П.	Лёгкая атлетика	4	17.45-18.15	Низкий старт.	Платформа Zoom	https://yandex.ru/video/preview?text=низкий%20старт%20в%20легкой%20атлетике&path=wizard&parent-regid=1606055337193679-1766635981185156846500163-production-app-host-vla-web-yp-216&wiz_type=vital&filmId=16591735229169010020	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии	Viber
25.11.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	3	17.10-17.55	Комплекс упражнений на развитие выносливости	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiie-sily-4237952.html	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiie-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	Эл.почта

								<p>Поднимание туловища до прогиба в пояснице – 10-12 раз</p> <p>Приседание на одной ноге на стуле – 10-12 раз</p> <p>Прыжки вверх толчком обеих ног – 10-12 раз</p> <p>Сделать 2 подхода</p>	
25.11.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	5	15.00-16.30	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 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
25.11.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	3 4	17.50-18.35	ОФП. Правила баскетбола	Платформа Zoom	https://vk.com/public178147632	<p>Выполнять в соответствии с материалом.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте 3 мин - разминка суставная - отжимания с колен 10 раз - зашагивания 15 подъемов на каждую ногу - планка на локтях 30 сек <p>выполнять 2 круга с отдыхом в 1 мин после каждого</p>	Viber

								упражнения - бег на месте 5 мин - упражнения на растяжку - упражнение на восстановление дыхания - водные процедуры	
25.11.2020	Зиновьев Ю.А.	Волейбол	1 2	16.00-17.30 17.40-19.10	Упражнения для ног и таза	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-uprazhneniia-dlia-nog-i-taza.html	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-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.	Viber
25.11.2020	Березин С.Е.	Футбол	1 2	15.00-16.30 16.40-18.10	Комплекс упражнений на развитие силы	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiie-sily-4237952.html	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiie-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	Whatsapp

								Приседание на одной ноге на стуле – 10-12 раз Прыжки вверх толчком обеих ног – 10-12 раз Сделать 2 подхода	
25.11.2020	Бендюк С.В.	Футбол	1	16.30-18.00	Комплекс упражнений на развитие силы	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiie-sily-4237952.html	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiie-sily-4237952.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания:	Viber
			2	18.10-19.40				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	