

**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
26.11.2020	Погодин В.В.	Баскетбол	1	15.00-16.30	Бросок без кольца	Программа Zoom	<a href="https://yandex.ru/video/preview?text=баскетбол%20отработка%20меткости%20в%20домашних%20условиях&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1606053734813923-360634285359152944300163-production-app-host-vla-web-yp-166&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=9950041874648888475">https://yandex.ru/video/preview?text=баскетбол%20отработка%20меткости%20в%20домашних%20условиях&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1606053734813923-360634285359152944300163-production-app-host-vla-web-yp-166&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=9950041874648888475</a>	<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
26.11.2020	Асеева Е.П.	Лёгкая атлетика	4	17.45-18.15	Упражнения для нижней группы мышц.	<a href="https://yandex.ru/search/?text=упражнения%20для%20нижней%20группы%20мышц%20легкоатлетов&amp;lr=111">https://yandex.ru/search/?text=упражнения%20для%20нижней%20группы%20мышц%20легкоатлетов&amp;lr=111</a>	<a href="https://yandex.ru/search/?text=упражнения%20для%20нижней%20группы%20мышц%20легкоатлетов&amp;lr=111">https://yandex.ru/search/?text=упражнения%20для%20нижней%20группы%20мышц%20легкоатлетов&amp;lr=111</a>	<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

						<a href="#">36&amp;clid=2372572&amp;win=261</a>	<a href="#">36&amp;clid=2372572&amp;win=261</a>	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.	
26.11.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	5	17.25-18.10	Упражнения на развитие координации у детей, занимающихся футболом	<a href="https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html">https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html</a>	<a href="https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html">https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html</a>	Выполнять в соответствии с материалом, с мячом и без. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> 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
26.11.2020	Пономаренко А.В.	Дзюдо	6	18.20-19.50	Упражнения для укрепления ног	<a href="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</a>	<a href="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</a>	Выполнять в соответствии с материалом. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> Приседания – 20 раз	Viber

								Прыжки в приседе – 20 раз Прыжки из глубокого приседа -20 раз Выполнять по 2 подхода	
26.11.2020	Лукиянов С.П.	Волейбол	4	17.50-18.35	Волейбол в домашних условиях	Программа Zoom	<a href="https://yandex.ru/video/preview?text=волейбол%20дома&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=160605402949974-388176105714999616000163-production-app-host-vla-web-yp-193&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=13568265076668327728">https://yandex.ru/video/preview?text=волейбол%20дома&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=160605402949974-388176105714999616000163-production-app-host-vla-web-yp-193&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=13568265076668327728</a>	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> 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
26.11.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	5	17.50-18.35	Упражнения на силу и гибкость кистей	<a href="http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html">http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html</a>	<a href="http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html">http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html</a>	Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц. <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b> 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>	
26.11.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	3  4	17.50-18.35  18.45-19.30	Упражнения на силу и гибкость кистей	<a href="http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html">http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html</a>	<a href="http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html">http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html</a>	<p>Выполнять в соответствии с материалом до упражнения на растягивание мышц.  <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b>  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
26.11.2020	Щербань С.А.	Волейбол	1  2	15.00-16.30  16.40-18.10	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&amp;v=jVqirIAyNLI&amp;feature=emb_logo</a>	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.  <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b>  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>	
26.11.2020	Ракитянская О.В.	Баскетбол	2	17.00-18.30	Упражнения на разные группы мышц.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях</a>	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях</a>	<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
26.11.2020	Бендюк С.В.	Футбол	1	15.00-16.30	Упражнения на развитие координации у детей, занимающихся футболом	<a href="https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html">https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html</a>	<a href="https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html">https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html</a>	<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>	
26.11.2020	Спиридонова С.И.	Легкая атлетика	2	17.40-19.10	Упражнения для укрепления мышц ног.	Приложение zoom	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&amp;parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&amp;path=wizard&amp;text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях</a>	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.  <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b>  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