

## 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
29.11.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	6	11.00-12.30	ОФП баскетболиста	Программа Zoom	<a href="https://yandex.ru/video/preview?filmId=3619287280999750627&amp;parent-reqid=1606052037939705-573922171416205276100163-production-app-host-man-web-yp-192&amp;path=wizard&amp;text=офп+баскетболистов+упражнения&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/preview?filmId=3619287280999750627&amp;parent-reqid=1606052037939705-573922171416205276100163-production-app-host-man-web-yp-192&amp;path=wizard&amp;text=офп+баскетболистов+упражнения&amp;wiz_type=vital</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>	Эл.почта