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
11.12.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	3	15.00-16.30	Просмотр предновогодних фильма «Новогодний отрыв»	Программа Zoom https://yandex.ru/video/preview/?text=предновогодние%20спортивные%20фильмы&path=wizard&parent-reqid=1607803371662855-100417670972426014080010 7-production-app-host-man-web-yp-173&wiz_type=vital&filmId=5155127325862951920	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	Эл.почта
11.12.2020	Лукьянов С.П.	Волейбол	5 6	14.30-16.00 16.10-17.40	Просмотр предновогодних фильма «Новогодний отрыв»	Программа Zoom https://yandex.ru/video/preview/?text=предновогодние%20спортивные%20фильмы&path=wizard&parent-reqid=1607803371662855-100417670972426014080010 7-production-app-host-man-web-yp-173&wiz_type=vital&filmId=5155127325862951920	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	Whatsapp

11.12.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	1 2	16.20-17.05 17.50-18.35	Просмотр предновогодн его фильма «Новогодний отрыв»	Программа Zoom https://yandex.ru/video/preview/?text=предновогодние%20спортивные%20фильмы&path=wizard&parent-reqid=1607803371662855-100417670972426014080010 7-production-app-host-man-web-yp-173&wiz_type=vital&filmId=5155127325862951920	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 фильма	Viber

11.12.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	6	16.40-18.10	Просмотр предновогодн его фильма «Новогодний отрыв»	Программа Zoom https://yandex.ru/video/preview/?text=предновогодние%20спортивные%20фильмы&path=wizard&parent-reqid=1607803371662855-100417670972426014080010 7-production-app-host-man-web-yp-173&wiz_type=vital&filmId=5155127325862951920	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	Viber
11.12.2020	Ракитянская О.В.	Баскетбол	2	17.00-18.30	Просмотр предновогодн его фильма «Новогодний отрыв»	Программа Zoom https://yandex.ru/video/preview/?text=предновогодние%20спортивные%20фильмы&path=wizard&parent-reqid=1607803371662855-100417670972426014080010 7-production-app-host-man-web-yp-173&wiz_type=vital&filmId=5155127325862951920	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	Whatsapp

11.12.2020	Березин С.Е.	Футбол	1,2	15.00-16.30	Просмотр предновогодн его фильма «Новогодний отрыв»	Программа Zoom https://yandex.ru/video/preview/?text=предновогодние%20спортивные%20фильмы&path=wizard&parent-reqid=1607803371662855-100417670972426014080010 7-production-app-host-man-web-yp-173&wiz_type=vital&filmId=5155127325862951920	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	Viber