

## 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
14.12.2020	Асеева Е.П.	Легкая Атлетика	4	17.50-18.35	ОФП	<a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>	<a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>	<p>Выполнять в соответствии с материалом.</p> <p><b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b></p> <p>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</p> <p style="text-align: center;">Сделать 2 подхода</p>	Эл. почта

14.12.2020	Сибирцев В.В.	Футбол	3	17.10-17.55	ОФП	<a href="https://footballstudy.ru/articles/ofp-dlya-futbolistov-uchebnye-materialy">https://footballstudy.ru/articles/ofp-dlya-futbolistov-uchebnye-materialy</a>	<a href="https://footballstudy.ru/articles/ofp-dlya-futbolistov-uchebnye-materialy">https://footballstudy.ru/articles/ofp-dlya-futbolistov-uchebnye-materialy</a>	<p>Выполнять в соответствии с материалом.</p> <p><b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b></p> <p>Круговые махи ногой над спинкой стула – 6-8 раз каждой ногой</p> <p>Отжимания в упоре лежа – 10 раз</p> <p>Поднимание ног из положения «лежа на спине» - 10-12 раз</p> <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>	Эл.почта
14.12.2020	Лукьянов С.П.	Волейбол	4	17.50-18.35	Упражнения для ног	<a href="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</a>	<a href="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</a>	<p>Выполнять в соответствии с материалом.</p> <p><b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b></p> <p>Вращение стопой в голеностопном суставе – 10-12 раз на обе ноги в разные стороны.</p> <p>Растяжка ахиллова сухожилия с упором о стену – по 1 мин. на каждую ногу</p> <p>Растяжка внутренней части бедра - 10-12 сек. на каждую ногу.</p> <p>Поднимание колена к груди (растяжка) – 10-15 сек. На каждую ногу.</p>	Whatsapp
14.12.2020	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	1 2	16.20-17.05 17.15-18.00	Упражнения на физическую подготовленность баскетболистов	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxmwYU60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxmwYU60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxmwYU60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxmwYU60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0s</a>	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом. С теннисным мячом по возможности.</p> <p><b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b></p> <p>Разминка: прыжки с хлопками ладонями вверх – 1 мин.</p> <p>с высоким подниманием бедра – 1 мин.</p>	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>	
14.12.2020	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	3 4	11.00-12.30 12.40-14.10	Упражнения на развитие гибкости 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 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 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
14.12.2020	Бендюк С.В.	Футбол	1 2	16.30-18.00 18.10-19.40	Силовые упражнения для футболистов	<a href="#">Приложение Zoom</a>	<a href="https://yandex.ru/video/preview?text=силовые%20упражнения%20футболистов%20в%20домашних%20условиях%20видео&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1606054806212455-1634735307548932">https://yandex.ru/video/preview?text=силовые%20упражнения%20футболистов%20в%20домашних%20условиях%20видео&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1606054806212455-1634735307548932</a>	<p>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.</p>	Whatsapp

						<a href="https://www.youtube.com/watch?v=88300331-prestable-app-host-sas-web-yp-140&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=6826267921712363651">88300331-prestable-app-host-sas-web-yp-140&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=6826267921712363651</a>	<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>	
--	--	--	--	--	--	---	--	--