

## 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 |
|------------|----------------------|-----------------|----|--------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 18.12.2020 | Погодин В.В.         | Баскетбол       | 1  | 15.00-16.30              | Отработка броска без кольца в домашних условиях | 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> | Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц.<br><b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b><br>Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин.<br>Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин.<br>Отжимание на пальцах – 10-15 раз<br>Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин.<br>Выполнять 3 подхода | Viber                                        |
| 18.12.2020 | 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Выполнять в соответствии с видеоматериалом.<br><b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b><br>Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Viber                                        |

|            |                  |        |   |             |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |
|------------|------------------|--------|---|-------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|            |                  |        |   |             |                                                                   | <a href="#">326&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.<br>Повороты корпуса лежа на животе - 30 сек.<br>Отжимания – по 10 раз по 2 подхода<br>Пресс с подтягиванием колена -30 сек.                                                                                                                                                                                                                                       |          |
| 18.12.2020 | 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.<br><b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b><br>Кувырки вперед и назад из упора присев.<br>Серии кувырков: один вперед, один назад.<br>Кувырки вперед и назад через плечо.<br>Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла» (любое невысокое препятствие)<br>Продвижение прыжками между стойками.<br>Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. | Эл.почта |
| 18.12.2020 | 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.<br><b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b><br>Приседания – 20 раз                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Viber    |

|            |                |           |   |             |                                      |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
|------------|----------------|-----------|---|-------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|            |                |           |   |             |                                      |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Прыжки в приседе – 20 раз<br>Прыжки из глубокого приседа -20 раз<br>Выполнять по 2 подхода                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |
| 18.12.2020 | 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=1606054029499974-388176105714999616000163-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=1606054029499974-388176105714999616000163-production-app-host-vla-web-yp-193&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=13568265076668327728</a> | Выполнять в соответствии с видеоматериалом.<br><b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b><br>Поднимание рук с гантелями (любой утяжелитель) -10-15 раз<br>Поднимание рук с гантелями в стороны -10-15 раз<br>Поднимание рук с гантелями к плечам -10-15 раз<br>Выпрямление рук с гантелями из-за спины – 10-15 раз<br>Отжимание от скамейки – 10-15 раз | Whatsapp |
| 18.12.2020 | 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.<br><b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b><br>Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин.<br>Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в                                                                                         | Viber    |

|            |                  |           |            |                                |                                                               |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |
|------------|------------------|-----------|------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|            |                  |           |            |                                |                                                               |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           | кулак и поднятых вверх – 1 мин.<br>Отжимание на пальцах – 10-15 раз<br>Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин.<br>Выполнять 3 подхода                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
| 18.12.2020 | Дормидонтов В.А. | Баскетбол | 3<br><br>4 | 17.50-18.35<br><br>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>                 | Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц.<br>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:<br>Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин.<br>Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин.<br>Отжимание на пальцах – 10-15 раз<br>Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин.<br>Выполнять 3 подхода | Viber |
| 18.12.2020 | Щербань С.А.     | Волейбол  | 1<br><br>2 | 15.00-16.30<br><br>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> | Выполнять в соответствии с видеоматериалом.<br>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:<br>Поднимание рук с гантелями (любой утяжелитель) -10-15 раз                                                                                                                                                                                                                                                                 | Viber |

|            |                  |           |   |             |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |
|------------|------------------|-----------|---|-------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|            |                  |           |   |             |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Поднимание рук с гантелями в стороны -10-15 раз<br>Поднимание рук с гантелями к плечам -10-15 раз<br>Выпрямление рук с гантелями из-за спины – 10-15 раз<br>Отжимание от скамейки – 10-15 раз                                                                                                                                                                  |          |
| 18.12.2020 | 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> | Выполнять в соответствии с видеоматериалом.<br>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:<br>Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой.<br>Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону.<br>Повороты корпуса лежа на животе - 30 сек.<br>Отжимания – по 10 раз по 2 подхода<br>Пресс с подтягиванием колена -30 сек. | Whatsapp |
| 18.12.2020 | 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выполнять в соответствии с материалом, с мячом и без.<br>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:<br>Кувырки вперед и назад из упора присев.                                                                                                                                                                                                      | Whatsapp |

|            |                  |                 |   |             |                                     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
|------------|------------------|-----------------|---|-------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|            |                  |                 |   |             |                                     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Серии кувырков: один вперед, один назад.<br/> Кувырки вперед и назад через плечо.<br/> Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла» (любое невысокое препятствие)<br/> Продвижение прыжками между стойками.<br/> Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.</p>                                                                                                        |       |
| 18.12.2020 | 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.<br/> <b>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</b><br/> Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой.<br/> Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону.<br/> Повороты корпуса лежа на животе - 30 сек.<br/> Отжимания – по 10 раз по 2 подхода<br/> Пресс с подтягиванием колена -30 сек.</p> | Viber |