

Расписание занятий для дистанционного обучения СП ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск «ДЮСШ»

[illegible]

						238&wiz_type=vital&filmId=13368212058623627925	238&wiz_type=vital&filmId=13368212058623627925	Приседание на одной ноге на стуле – 10-12 раз Прыжки вверх толчком обеих ног – 10-12 раз Сделать 2 подхода	
02.11.2021	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	5	15.00-16.30	Упражнения на ловкость	http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html	http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html	Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: 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	Viber
02.11.2021	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	3 4	17.50-18.35	Бросок в кольцо дома	Платформа Zoom	https://fb.ru/turbopages.org/fb.ru/s/article/452517/trenirovka-basketbolistov-tipovye-uprajneniya-osnovnyie-tehniki-osobennosti-obucheniya	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: - бег на месте 3 мин - разминка суставная - отжимания с колен 10 раз - зашагивания 15 подъемов на каждую ногу - планка на локтях 30 сек выполнять 2 круга с отдыхом в 1 мин после каждого упражнения - бег на месте 5 мин - упражнения на растяжку	Viber

								- упражнение на восстановление дыхания - водные процедуры	
02.11.2021	Зиновьев Ю.А.	Волейбол	1 2	16.00-17.30 17.40-19.10	Упражнения для ног и таза	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	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Вращение стопой в голеностопном суставе – 10-12 раз на обе ноги в разные стороны. Растяжка ахиллова сухожилия с упором о стену – по 1 мин. на каждую ногу Растяжка внутренней части бедра -10-12 сек. на каждую ногу. Поднимание колена к груди (растяжка) – 10-15 сек. На каждую ногу.	Viber
02.11.2021	Березин С.Е.	Футбол	1 2	15.00-16.30 16.40-18.10	Комплекс упражнений на развитие силы	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitie-sily-4237952.html	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitie-sily-4237952.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: 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	Whatsapp

								Прыжки вверх толчком обеих ног – 10-12 раз Сделать 2 подхода	
02.11.2021	Бендюк С.В.	Футбол	1	16.30- 18.00	Комплекс упражнений на развитие силы	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitie-sily-4237952.html	https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitie-sily-4237952.html	Выполнять в соответствии с материалом.	Viber
			2	18.10- 19.40				При отсутствии интернета выполнять следующие задания: 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 Сделать 2 подхода	