

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
04.11.2021	Сибирцев В.В.	Футбол	3	15.00-16.30	Посещение онлайн музея спорта «3-Д тур»»	Программа Zoom http://museumsport.ru/3dtour	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.	Посещение виртуального музея спорта	Эл.почта
04.11.2021	Лукиянов С.П.	Волейбол	5 6	14.30-16.00 16.10-17.40	Посещение онлайн музея спорта «3-Д тур»»	Программа Zoom http://museumsport.ru/3dtour	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.	Посещение виртуального музея спорта	Whatsapp
04.11.2021	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	1 2	16.20-17.05 17.50-18.35	Посещение онлайн музея спорта «3-Д тур»»	Программа Zoom http://museumsport.ru/3dtour	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	Посещение виртуального музея спорта	Viber

04.11.2021	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	6	16.40-18.10	Посещение онлайн музея спорта «3-Д тур»»	Программа Zoom http://museumsport.ru/3dtour	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.	Посещение виртуального музея спорта	Viber
04.11.2021	Ракитянская О.В.	Баскетбол	2	17.00-18.30	Посещение онлайн музея спорта «3-Д тур»»	Программа Zoom http://museumsport.ru/3dtour	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.	Посещение виртуального музея спорта	Whatsapp
04.11.2021	Березин С.Е.	Футбол	1,2	15.00-16.30	Посещение онлайн музея спорта «3-Д тур»»	Программа Zoom http://museumsport.ru/3dtour	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.	Посещение виртуального музея спорта	Viber