

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
28.10.2021	Погодин В.В.	Волебол	2	18.00-19.30	Упражнения на силу и гибкость кистей	Конференция Zoom	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
28.10.2021	Романова О.С.	Лёгкая атлетика	1 2	15.00-16.30 16.40-18.10	Развитие выносливости	Конференция Zoom	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-vynoslivosti-3889710.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек. Повторить 3 серии	Viber
28.10.2021	Сибирцев В.В.	Футбол	5	15.00-16.30	Упражнения на развитие координации у детей, занимающих	Конференция Zoom	https://infourok.ru/dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html	Выполнять в соответствии с материалом, с мячом и без. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Кувырки вперед и назад из упора присев.	Эл.почта

					хся футболом			Серии кувыркы: один вперед, один назад. Кувырky вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла» (любое невысокое препятствие) Продвижение прыжками между стойками. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.	
28.10.2021	Пономаренко А.В.	Дзюдо	1 2 3	16.00-17.30 16.00-17.30 16.00-17.30	ОФП, СФП	Конференция Zoom	https://мир-дзюдо.рф/nazametku/nachinayushchim/625-judo-i-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka	Ознакомиться в материалом, знать цель занятий ОФП, восстановление мышц и предотвращение травм, роль беговых упражнений в дзюдо. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Разминка: скакалка 200 раз, Отжимание – 15-20 раз Пресс – 50 раз, Приседание – 30-50 раз. Подтягивание по максимум.Подвороты с резиной 300 раз(в право,влево), Растяжка	Viber
28.10.2021	Лукьянов С.П.	Волейбол	5 6 7	14.30-16.00 16.10-17.40 17.50-19.20	Упражнения для ног и таза	Конференция Zoom	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.	Whatsapp

28.10.2021	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	3 4	15.00- 16.30 16.40- 18.10	Упражнения на физическую подготовку баскетболистов	Конференция Zoom	https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&list=PLxbmwYOtStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&index=2&t=0s	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. С теннисным мячом по возможности. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Разминка: прыжки с хлопками ладонями вверх – 1 мин. с высоким подниманием бедра – 1 мин. 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.	Viber
28.10.2021	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	5 6	15.00- 16.30 16.40- 18.10	Упражнения на физическую подготовку баскетболистов	Конференция Zoom	https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&list=PLxbmwYOtStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&index=2&t=0s	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. С теннисным мячом по возможности. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Разминка: прыжки с хлопками ладонями вверх – 1 мин. с высоким подниманием бедра – 1 мин. 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.	Viber
28.10.2021	Ракитянская О.В.	Лёгкая атлетика	2	17.00- 18.30	ОФП для бегунов	Конференция Zoom	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/	Выполнять в соответствии с материалом первые 6 упражнений в 3 подхода При отсутствии интернета	Whatsapp

								выполнять следующие задания: Приседания – 15-15 раз Выпады вперед (можно с утяжелением) – 10-15 раз Равновесие (нога согнута в колене, 90 гр с лодыжкой) – 30-60 сек. на каждую ногу. Выпады назад- 10-15 раз «Мостик» на одной ноге – 10-15 раз на каждую ногу Сплит-приседания – 10-15 раз на каждую ногу. Выполнять комплекс по 3 подхода	
28.10.2021	Березин С.Е.	Футбол	2	15.00-16.30	Упражнения на развитие координации у детей, занимающихся футболом	Конференция Zoom	https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html	Выполнять в соответствии с материалом, с мячом и без. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла» (любое невысокое препятствие) Продвижение прыжками между стойками. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.	Viber