

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 |
|------------|----------------------|------------|----|--------------------------|---------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 30.10.2021 | Захаров А.О.         | Футбол     | 1  | 10.00-10.45              | ОФП. Правила мини-футбола | Конференция Zoom                           | <a href="https://football-esthete.ru/pravila-mini-futbola-kratko/">https://football-esthete.ru/pravila-mini-futbola-kratko/</a> | Выполнять в соответствии с материалом.<br>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:<br>- бег на месте 3 мин<br>- разминка суставная<br>- отжимания с колен 10 раз<br>- зашагивания 15 подъемов на каждую ногу<br>- планка на локтях 30 сек<br>выполнять 2 круга с отдыхом в 1 мин после каждого упражнения<br>- бег на месте 5 мин<br>- упражнения на растяжку<br>- упражнение на восстановление дыхания<br>- водные процедуры | Viber                                        |