

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
06.11.2021	Захаров А.О.	Футбол	1	10.00-10.45	Упражнения на выносливость футболистов	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5570339380367339076&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BD%D0%B0+%D0%B2%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2&t=122&source=fragment	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5570339380367339076&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BD%D0%B0+%D0%B2%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2&t=122&source=fragment	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 - упражнение на восстановление дыхания - водные процедуры	Viber