

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
08.11.2021	Погодин В.В.	Волейбол	3	18.10-18.55	Техники приема мяча в волейболе	Zoom конференция	https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole	<p>Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин.</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин.</p> <p>Отжимание на пальцах – 10-15 раз</p> <p>Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин.</p> <p>Выполнять 3 подхода</p>	Viber
08.11.2021	Асеева Е.П.	Лёгкая атлетика	1 2 3	15.00-16.30 16.40-18.10 16.50-	Упражнения на разные группы мышц.	Zoom конференция	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой.</p>	Viber

			4	17.35-18.15			man-web-yp-68&path=wizard&text=упражнения+для+групп+мышц+в+домашних+условиях	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.	
08.11.2021	Сибирцев В.В.	Футбол	1 3 4	14.45-15.30 15.55-16.40 17.10-17.55	Упражнения на развитие координации у детей, занимающихся футболом	Zoom конференция	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.	Эл.почта
08.11.2021	Пономаренко А.В.	Дзюдо	4 5 6	15.00-16.30 16.40-18.10 18.20-19.50	Упражнения для укрепления ног	Zoom конференция	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-desyat-luchshih-silovih-uprazhneniy-dlya-yunih-dzyudoistov-1433684.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Приседания –20 раз Прыжки в приседе – 20	Viber

								раз Прыжки из глубокого приседа -20 раз Выполнять по 2 подхода	
08.11.2021	Лукиянов С.П.	Волейбол	1 2 4	14.30-16.00 16.10-17.40 17.50-19.20	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	Zoom конференция	https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=jVqirIAyNLI&feature=emb_logo	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Поднимание рук с гантелями (любой утяжелитель) -10-15 раз Поднимание рук с гантелями в стороны -10-15 раз Поднимание рук с гантелями к плечам -10-15 раз Выпрямление рук с гантелями из-за спины – 10-15 раз Отжимание от скамейки – 10-15 раз	Whatsapp
08.11.2021	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	3 4	15.00-16.30 18.00-19.30	Упражнения на силу и гибкость кистей	Zoom конференция	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	Viber

								– 1 мин. Отжимание на пальцах – 10-15 раз Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин. Выполнять 3 подхода	
08.11.2021	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	5	15.00-16.30	Упражнения на силу и гибкость кистей	Zoom конференция	http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-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
		6	16.40-18.10						
		7	18.20-19.50						
08.11.2021	Щербань С.А.	Волейбол	1	15.00-16.30	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	Zoom конференция	https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=jVqirIAyNLI&feature=emb_logo	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Поднимание рук с гантелями (любой утяжелитель) -10-15 раз Поднимание рук с	Viber
		2	16.40-18.10						

								гантелями в стороны -10-15 раз Поднимание рук с гантелями к плечам -10-15 раз Выпрямление рук с гантелями из-за спины – 10-15 раз Отжимание от скамейки – 10-15 раз	
08.11.2021	Ракитянская О.В.	Легкая атлетика	2	17.00-18.30	Упражнения для групп мышц.	Zoom конференция	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&path=wizard&text=упражнения+для+групп+мышц+в+до+машин+условиях	Выполнять в соответствии с видеоматериалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: 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.	Whatsapp
08.11.2021	Березин С.Е.	Футбол	1	15.00-16.30	Упражнения на развитие координации у детей, занимающихся футболом	Zoom конференция	https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html	Выполнять в соответствии с материалом, с мячом и без. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Кувьрки вперед и назад из упора присев. Серии кувьрков: один вперед, один назад.	Whatsapp

								<p>Кувирки вперед и назад через плечо.</p> <p>Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла» (любое невысокое препятствие)</p> <p>Продвижение прыжками между стойками.</p> <p>Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.</p>	
08.11.2021	Спиридонова С.И.	Легкая атлетика	1	16.00-17.30	Упражнения для групп мышц.	Zoom конференция	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=911124783291314283&parent-reqid=1586951117607587-1467819491476988618000331-production-app-host-man-web-yp-68&path=wizard&text=упражнения+для+групп+мышц+в+до+машних+условиях	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой.</p> <p>Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону.</p> <p>Повороты корпуса лежа на животе - 30 сек.</p> <p>Отжимания – по 10 раз по 2 подхода</p> <p>Пресс с подтягиванием колена -30 сек.</p>	Viber
			2	17.40-19.10					