

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
10.11.2021	Погодин В.В.	Волейбол	1	15.00-16.30	Техника передачи мяча.	Конференция Zoom	https://vk.com/public178147632	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
			2	16.40-18.10					
10.11.2021	Сибирцев В.В.	Футбол	3	15.00-16.30	Упражнения для формирования умения двигаться без мяча	Конференция Zoom	https://footballstudy.ru/articles/ofp-dlya-futbolistov-uchebnye-materialy	Выполнять в соответствии с материалом При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Бег на месте – 2 мин. Бег спиной вперед – 2 мин. Бег скрестным шагом – 2 мин. Бег приставным шагом – 2 мин. Ацикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге) – 2 мин. Прыжки вверх – 2 мин. Прыжки вверх-вперед, вверх-назад, вверх-влево, вверх-вправо, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах –	Эл.почта
			4	16.40-18.10					

								по 2 мин. каждое.	
10.11.2021	Пономаренко А.В.	Дзюдо	4	15.00- 16.30	Упражнени я для мышц верхней части туловища	Конференция Zoom	https://infourok.ru/metodicheskaia-razrabotka-desyat-luchshih-silovih-uprazhneniy-dlya-yunih-dzyudoistov-1433684.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – 15 раз Подтягивания – 10-15 раз (при отсутствии турника, сделать дополнительный подход отжиманий) Поднимание ног в висе на перекладине – 10-15 раз Выполнять по 2 подхода	Viber
10.11.2021	Лукьянов С.П.	Волейбол	3	16.00- 17.30	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	Конференция Zoom	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
10.11.2021	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	1	16.20- 17.50	Упражнени я на физическую подготовле нность баскетболис тов	Конференция Zoom	https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&list=PLxbmwYQStuB5U60WZJviXepTajqwpMn&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	Viber

								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.	
10.11.2021	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	3 4	15.00-16.30 16.40-18.10	ОФП. Правила баскетбола	Конференция Zoom	https://vk.com/public178147632	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
10.11.2021	Щербань С.А.	Волейбол	1 2	15.00-16.30 16.40-18.10	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	Конференция Zoom	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	Viber
10.11.2021	Спиридонова С.И.	Лёгкая атлетика	1	16.00-17.30	ОФП для бегунов	Конференция Zoom	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/	Выполнять в соответствии с материалом первые 6 упражнений в 3 подхода	Whatsapp

			2	17.40-19.10				При отсутствии интернета 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	
10.11.2021	Ракитянская О.В.	баскетбол	1	17.00-18.30	ОФП	Конференция Zoom	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/	Выполнять в соответствии с материалом первые 6 упражнений в 3 подхода При отсутствии интернета 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	Viber