

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	Комментарий к занятию	Интернет-платформа педагога для консультаций
07.02.2022	Асеева Е.П.	Легкая Атлетика	4	17.50-18.35	Упражнения на выносливость для бегунов.	Программа Zoom В случае отсутствия подключения https://yandex.ru/video/preview?filmId=2285286537714560463&parent-requestId=1605473030814668-704904771921875606800107-production-app-host-vla-web-up-180&path=wizard&text=упражнения+на+выносливость+для+бегунов&wizard-type=vital	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Круговые махи ногой над спинкой стула – 6-8 раз каждой ногой Отжимания в упоре лежа – 10 раз Поднимание ног из положения «лежа на спине» - 10-12 раз Поднимание туловища до прогиба в пояснице – 10-12 раз Приседание на одной ноге на стуле – 10-12 раз Прыжки вверх толчком обеих ног – 10-12 раз Сделать 2 подхода	Эл. почта
07.02.2022	Сибирцев В.В.	Футбол	3	17.10-17.55	Комплекс упражнений на развитие силы	Программа Zoom В случае отсутствия подключения https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiye-sily-4237952.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Круговые махи ногой над спинкой стула – 6-8 раз каждой ногой Отжимания в упоре лежа – 10 раз Поднимание ног из положения «лежа на спине» - 10-12 раз Поднимание туловища до прогиба в пояснице – 10-12 раз Приседание на одной ноге на стуле – 10-12 раз Прыжки вверх толчком обеих ног – 10-12 раз Сделать 2 подхода	Эл. почта
07.02.2022	Лукьянов С.П.	Волейбол	4	17.50-18.35	Упражнения для ног.	Программа Zoom В случае отсутствия подключения	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания:	Whatsapp

						https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-uprazhneniia-dlia-nog-i-taza.html	<p>Вращение стопой в голеностопном суставе – 10-12 раз на обе ноги в разные стороны.</p> <p>Растяжка ахиллова сухожилия с упором о стену – по 1 мин. на каждую ногу</p> <p>Растяжка внутренней части бедра -10-12 сек. на каждую ногу.</p> <p>Поднимание колена к груди (растяжка) – 10-15 сек. На каждую ногу.</p>	
07.02.2022	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	1	16.20-17.05	Физическая подготовленность баскетболистов	<p>Программа Zoom</p> <p>В случае отсутствия подключения</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Abo2kZJ-RI&list=PLxbmwY0tStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&index=2&t=0s</p>	<p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом. С теннисным мячом по возможности.</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Разминка: прыжки с хлопками ладонями вверху – 1 мин.</p> <p>с высоким подниманием бедра – 1 мин.</p> <p>Выпрыгивание из положения сидя со сменой ног – 1 мин.</p> <p>Основная часть: отжимания 4 подхода по 15 раз</p> <p>«Лодочка» - 4 подхода по 15 раз</p> <p>Боковые выпады – 4 подхода по 20 раз</p> <p>приседы – 4 подхода по 20 раз</p> <p>Пресс – 4 подхода по 20 раз.</p>	Viber

07.02.2022	Дормидонов В.А.	Баскетбол	3 4	11.00-12.30 12.40-14.10	Упражнения на силу и гибкость кистей	В случае отсутствия подключения 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	Эл.почта
07.02.2022	Бенджук С.В.	Футбол	1 2	16.30-18.00 18.10-19.40	Развитие координации у детей, занимающихся футболом	Приложение Zoom В случае отсутствия подключения 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.	Whatsapp