

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
15.02.2022	Асеева Е.П.	Лёгкая атлетика	4	17.45-18.15	Челночный бег. Техника выполнения	Платформа Zoom В случае отсутствия подключения https://yandex.ru/video/preview/?text=челночный%20бег%203x10%20техника%20выполнения&path=wizard&parent-reqid=1607459494624903-1065785594376267139300163-production-app-host-man-web-yp-355&wiz_type=vital&filmId=2756955225201209128	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии	Viber
15.02.2022	Сибирцев В.В.	Футбол	3	17.10-17.55	Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости	Платформа Zoom В случае отсутствия подключения https://yandex.ru/video/preview/?text=скоростная%20выносливость%20в%20футболе%20упражнения&path=wizard&parent-reqid=1607459648657518-378427545412161660800163-production-app-host-man-web-yp-238&wiz_type=vital&filmId=13368212058623627925	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
15.02.2022	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	5	15.00-16.30	Упражнения на ловкость	Платформа Zoom 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	Viber

							Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин. Выполнять 3 подхода	
15.02.2022	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	3 4	17.50-18.35	Бросок в кольцо дома	Платформа Zoom В случае отсутствия подключения https://fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/452517/trenirovka-basketbolistov-tipovye-uprajneniya-osnovnyie-tehniki-osobennosti-obucheniya	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
15.02.2022	Зиновьев Ю.А.	Волейбол	1 2	16.00-17.30 17.40-19.10	Упражнения для ног и таза	Платформа Zoom В случае отсутствия подключения https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-uprazhneniia-dlia-nog-i-taza.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Вращение стопой в голеностопном суставе – 10-12 раз на обе ноги в разные стороны. Растяжка ахиллова сухожилия с упором о стену – по 1 мин. на каждую ногу Растяжка внутренней части бедра -10-12 сек. на каждую ногу. Поднимание колена к груди (растяжка) – 10-15 сек. На каждую ногу.	Viber
15.02.2022	Березин С.Е.	Футбол	1 2	15.00-16.30 16.40-18.10	Комплекс упражнений на развитие силы	Платформа Zoom В случае отсутствия подключения https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiie-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	Whatsapp

08.02.2022	Бендюк С.В.	Футбол	1	16.30-18.00	Комплекс упражнений на развитие силы	Платформа Zoom В случае отсутствия подключения https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitie-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	Viber
			2	18.10-19.40				