

Расписание занятий для дистанционного обучения СП ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск «ДЮСШ»

Дата	Тренер-преподаватель	Вид спорта	Группа	Время проведения занятия	Тема занятия	Используемый ресурс для изучения материала	Комментарий к занятию	Интернет-платформа педагога для консультаций
21.02.2022	Погодин В.В.	Баскетбол	2	17.00-18.40	Упражнения на чувство мяча	Платформа Zoom В случае отсутствия подключения переходить по ссылке: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11554823125653793055&text=баскетбол+для+детей+в+домашних+условиях	Выполнять по 10 минут 3 подхода	Viber
21.02.2022	Сибирцев В.В.	Футбол	2	16.00-17.40	Упражнения с мячом	Платформа Zoom В случае отсутствия подключения переходить по ссылке: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12121980400721380073&reqid=1586496393750968-3494929327183741504389-man2-5672-V&suggest_reqid=346085394158582861964168180485126&text=занятия+футболом+для+детей+дома+	Выполнять в соответствии с видеоматериалом Выполнять по 10 минут в 3 подхода	Эл.почта
			5	11.00-12.40	Отработка разворотов	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6872424818101595031&parent_reqid=1586496995678605-947260027517306428200193-production-app-host-sas-web-yp-198&path=wizard&text=подготовка+футболистов+11-12+лет		
21.02.2022	Лукиянов С.П.	Волейбол	3	14.30-16.20	Тренировка подачи	Платформа Zoom В случае отсутствия подключения переходить по ссылке: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18046064952627757333&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях	Выполнять по 10 минут в 3 подхода	Whatsapp
			4	16.20-18.00			Просмотр обучающего видео	

					Совершенствование приема мяча сверху и снизу. Обучающее видео	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1600694458176611028&text=волейбол+для+детей+в+домашних+условиях		
21.02.2022	Березин С.Е.	Футбол	2	15.00-16.40	Упражнения на реакцию и быстроту	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3388932024935366138&reqid=1586499374975408-1433040284481111156003219-man2-5678-V&suggest_reqid=346085394158582861994033914938533&text=упражнения+на+реакцию+в+футболе	Выполнять в соответствии с видеоматериалом 2 подхода по 10 минут	Whatsapp
21.02.2022	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	4	11.00-12.40	Гимнастические упражнения для спины	Платформа Zoom В случае отсутствия подключения переходить по ссылке: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17981955500326388986&text=гимнастические+упражнения+для+спины+детям	Выполнять упражнения по 3 подхода	Viber
			5	12.40-14.20	Просмотр видеоролика «Стойка в баскетболе»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6631358680443823659&parent_reqid=1586244954880566-1512990362596430950200342-production-app-host-sas-web-yp-109&path=wizard&text=стойка+в+баскетболе+видео+детям	Выписать усвоенные упражнения	
21.05.2022	Захаров А.О.	Футбол	3	10.00-11.40	Комплекс упражнений на развитие силы	Платформа Zoom В случае отсутствия подключения переходить по ссылке: 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	Эл.почта

							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	
--	--	--	--	--	--	--	---	--