

Расписание дистанционных занятий

ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска

Расписание занятий группы «Плавание» и «ОФП»

Тренер-преподаватель Щербакова И. Ю.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
28.10.2020	61	15:00-15:50	Сухое плавание. Комплекс упражнений на суше для кроля	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=ojOU07gI0DQ&ab_channel	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Плавание»
	62	16:00-16:00	Сухое плавание. Комплекс упражнений на суше для кроля	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Плавание»
	63	17:00-18:00	Сухое плавание. комплекс общеразвивающих упражнений	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=OfWzRfkB_S0&ab_channel	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Плавание»
29.10.2020	140	16:00-17:10	Развитие гибкости. Комплекс упражнения Кифута	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=nGS8PT3foig&ab_channel	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Плавание»
30.10.2020	61	15:00-16:00	Отработка дыхания для плавания в домашних условиях	С помощью ЭОР	https://youtu.be/1i1pyP5DTww	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Плавание»
	62	16:00-17:00	Отработка дыхания для плавания в домашних условиях	С помощью ЭОР	https://youtu.be/1i1pyP5DTww	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Плавание»
	63	17:00-18:00	Отработка дыхания для плавания в домашних условиях	С помощью ЭОР	https://youtu.be/1i1pyP5DTww	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Плавание»

Расписание занятий группы «Плавание»

Тренер-преподаватель Дейс М. В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
28.10.2020	СОГ 64	15:00-15:40	Сухое плавание. Имитационные упражнения на суше для изучения техники плавания	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=tZRlyY3Z5W4	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 70	15:50-16:30	Как правильно выбрать обувь для бассейна?	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=NYYPnTmSsdU	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 116	16:40-18:00	Как правильно выбрать обувь для бассейна?	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=NYYPnTmSsdU	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
29.10.2020	СОГ 64	15:00-16:00	Как правильно выбрать обувь для бассейна?	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=NYYPnTmSsdU	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 119	16:10-17:10	Как правильно выбрать обувь для бассейна?	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=NYYPnTmSsdU	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ90	17:20-18:00	Сухое плавание. Имитационные упражнения на суше для изучения техники плавания	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=tZRlyY3Z5W4	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
30.10.2020	СОГ 70	15:20-16:30	Сухое плавание. Имитационные упражнения на суше для изучения техники плавания	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=tZRlyY3Z5W4	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 116	16:40-18:00	Сухое плавание. Имитационные упражнения.	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=gsHT1s7iVXE	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»

Расписание занятий группы «Фехтование»**Тренер-преподаватель Дейс М. В.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
29.10.2020	СОГ 170	18:30-19:50	Изучение стойки по фехтованию	С помощью ЭОР	https://yandex.ru/video/preview?text=стойки%20по%20фехтованию%20видео&path=wizard&parent-reqid=1603779268393016-1697915581582669499500113-production-app-host-man-web-yp-339&wiz_type=vital&filmId=5403742474849257708	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа “Фехтование Мария”

Расписание занятий группы «Настольный теннис»**Тренер-преподаватель Уколов А. Е.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
29.10.2020	80	15:30-16:00	«Изучение упражнений для развития чувства мяча»	ЭОР (Электронный образовательный ресурс)	(Что бы воспользоваться данной ссылкой нужно ее скопировать и вставить в адресную строку в браузере) https://www.youtube.com/watch?v=9Epyu-8bUlg https://www.youtube.com/watch?v=uXbz7x1LmDM	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю (Первое видео разминочное. Как сделали все упражнения переходим ко второму. По второму видео делаем упражнения до 3:30, дальнейшие по желанию. Выполняем таких 3 круга. После каждого круга отдых 1-2 мин.)

Расписание занятий группы «Легкая атлетика»**Тренер-преподаватель Уколов А. Е.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
28.10.2020	15	16:45-17:15	«Изучение упражнений для развития скоростно –силовых качеств»	ЭОР (Электронный образовательн	(Что бы воспользоваться данной ссылкой нужно ее скопировать и вставить в адресную строку в	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber

				ый ресурс)	браузере) https://www.youtube.com/watch?time_continue=108&v=xHU798XYF9Y&feature=emb_logo	тренеру-преподавателю (Выполняем круговую тренировку. 1 круг после 5 мин. отдыха и так 5 кругов; если нет турника, то заменяем подтягивания приседаниями по 10 повторений)
--	--	--	--	------------	--	--

Расписание занятий группы «Волейбол»

Тренер-преподаватель Мальцев П. С.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
31.10.2020	51	16.25-17.25	Развития на совершенствование приема и нападающего удара	ЭОР	http://voleybol-ksenzov.ru/uprajneniya-dlya-voleibola	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте группа «Ловкий мяч»
29.10.2020	50	19.00-20.00	Развития. на совершенствование скидки	ЭОР	http://voleybol-ksenzov.ru/uprajneniya-dlya-voleibola	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте группа «мир волейбола»
28.10.2020 - 30.11.2020 (пн.ср.пят)	53	17.00-18.20	Развития на совершенствование скидки	ЭОР	http://voleybol-ksenzov.ru/uprajneniya-dlya-voleibola	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте группа «Волейбол»

Расписание занятий группы «ГТО»

Тренер-преподаватель Мальцев П. С.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
29.10.2020	101 - ГТО	10.30-11.40.	Как правильно подготовиться к сдачи норм ГТО в домашних условиях	ЭОР	http://gto.ru/#gto-method	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте группа «ГТО»
31.20.2020	104 - ГТО	11.50-13.00	Как правильно подготовиться к сдачи норм ГТО в домашних условиях	ЭОР	http://gto.ru/#gto-method	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте«ГТО»

Расписание занятий группы «Футбол»

Тренер-преподаватель Глухов Е. Н.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
28.10.2020	37	14.00-15.10	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://vk.com/video-37112441_456242069?list=17b5b29afebde9c634	Фото и видео выполнения задания высылаем в группу в ВК «тренировка2»
	33	15.25-16.35	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://vk.com/video-37112441_456241998?list=9d4b6d0f902aebe557	Фото и видео выполнения задания высылаем в группу в ВК «тренировка2»
	36	16.50-18.00	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://vk.com/video-37112441_456242031?list=cf26b17bd4df6fa734	Фото и видео выполнения задания высылаем в группу в ВК «тренировка»
	31	18.15-19.35	Удар-откидка мяча подошвой.	С помощью электронных образовательных	Использование интернет ресурса https://vk.com/video-37112441_456242031?list=cf26b17bd4df6	Фото и видео выполнения задания высылаем в группу в ВК «тренировка»

			Ведение мяча серединой подъёма.	ресурсов (ЭОР)	fa734	
--	--	--	------------------------------------	----------------	-----------------------	--

Расписание занятий группы «Легкая атлетика»

Тренер-преподаватель Феоктистова М. Г.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
28.10.20	1	15-45- 15-55	«Упражнения для развития скоростно – силовых качеств»	Самостоятельная работа	https://pandia.ru/text/78/011/80323.php	Фото и видео с выполнением задания отправляем Viber группа «Легкая атлетика».
28.10.20	2	16-10- 17-20	«Упражнения для всех групп мышц»	Самостоятельная работа	https://topbodies.ru/uprazhneniya-na-vse-gruppy-myshts/	Фото и видео с выполнением задания отправляем Viber группа «Легкая атлетика».
29.10.20	3	15-45- 15-55	«Упражнения для развития силы ног»	Самостоятельная работа	https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/5-uprdlya-nog/	Фото и видео с выполнением задания отправляем Viber группа «Легкая атлетика».
29.10.20	4	16-10- 17-20	«Упражнения для всех групп мышц»	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=Z_UWE3pfl6o	Фото и видео с выполнением задания отправляем Viber группа «Легкая атлетика».
30.10.20	1	14-45- 15-55	«Упражнения для всех групп мышц»	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=Z_UWE3pfl6o	Фото и видео с выполнением задания отправляем Viber группа «Легкая атлетика».
30.10.20	2	16-10- 17-20	«Упражнения для развития скоростно – силовых качеств»	Самостоятельная работа	http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/13811/2015435.pdf?sequence=1	Фото и видео с выполнением задания отправляем Viber группа «Легкая атлетика».
30.10.20	3	17-30- 18-55	«Упражнения для развития скоростно – силовых качеств»	Самостоятельная работа	http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/13811/2015435.pdf?sequence=1	Фото и видео с выполнением задания отправляем Viber группа «Легкая атлетика».
01.11.20	4	14-00- 15-10	«Упражнения для развития мышц брюшного пресса»	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=MJeqN4y1yQ	Фото и видео с выполнением задания отправляем Viber группа «Легкая атлетика».
01.11.20	1	15-25-	«Упражнения для развития	Самостояте	https://www.youtube.com/watch?v=Hd-	Фото и видео с выполнением

		16-35	гибкости»	льная работа	9RQB1b94	задания отправляем Viber группа «Легкая атлетика».
--	--	-------	-----------	--------------	--------------------------	--

Расписание занятий группы «Спортивное ориентирование»

Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
27.10.2020	106	17.25-18.35	Развитие координации движения	с помощью электронного образовательного ресурса	https://www.youtube.com/watch?v=DLnvblonGcI	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp
29.10.2020	106	17.25-18.35	Развитие общей выносливости, силы	с помощью электронного образовательного ресурса	http://www.youtube.com/watch?v=KDCUDz88bDc	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp

Расписание занятий группы «Лыжные гонки»

Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
30.10.2020	122	17.25-18.35	Развитие координации движения	с помощью электронного образовательного ресурса	https://www.youtube.com/watch?v=DLnvblonGcI	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp

Расписание занятий группы «Легкая атлетика»

Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
28.10.2020	7	16.00-17.10	Развитие координации движения	с помощью электронного	https://www.youtube.com/watch?v=DLnvblonGcI	Фото и видео с выполнением задания

				образовательного ресурса		отправляем группа «ВК» whatsapp
30.10.2020	7	16.00-17.10	Развитие общей выносливости, силы	с помощью электронного образовательного ресурса	http://www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp

Расписание занятий группы «ГТО»

Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
27.10.2020	102	16.00-17.10	Развитие гибкости	с помощью электронного образовательного ресурса	http://go2films.ru/video/dWikPTcwOTQ1MzMxJmdpZD00NTYyMzkwNzM=	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp
29.10.2020	102	16.00-17.10	Развитие координации движения	с помощью электронного образовательного ресурса	https://www.youtube.com/watch?v=DLnvblonGcI	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp

Расписание занятий группы «Баскетбол»

Тренер-преподаватель Сорокина И. Е.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
28.10.2020	72	14:30-15:50	Кардио-тренировка	С помощью ЭОР.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5933919924429257417&reqid=1591810190686797-1752851121123214073500125-vla1-0852&suggest_reqid=832888202152207085202095550532314&text=%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

					0%B2%D0%BA%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D1%83%D0%B9%D1%81%D1%8F+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0	
29.10.2020	77 75	14.30-15.30 17.00-18.10	Кардио-тренировка	С помощью ЭОР.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5933919924429257417&reqid=1591810190686797-1752851121123214073500125-vla1-0852&suggest_reqid=832888202152207085202095550532314&text=%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%8F+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
30.10.2020	72	14:30-15:40	1.Повторение правил. 2. Имитационные упражнения для отработки броска.	С помощью ЭОР.	https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw https://www.youtube.com/watch?v=3V1fNOx_218	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
31.10.2020	№76	17:00-18:10	1.Повторение правил. 2. Имитационные упражнения для отработки броска.	С помощью ЭОР.	https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw https://www.youtube.com/watch?v=3V1fNOx_218	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
31.10.2020	78 72	14:40-15:50 15.20-16.30	Упражнения для отработки дриблинга	С помощью ЭОР.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6216375145175795836&parent_reqid=1590670035779929-898939632107850605000292-production-app-host-man-web-yp-126&path=wizard&text=%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

					%D0%B0+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+7-10+%D0%BB%D0%B5%D1%82+%D0%BD%D0%B0+60+%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82	
01.11.2020	78	13:00-14:10	1. Повторение правил. 2. Имитационные упражнения для отработки броска.	С помощью ЭОР.	https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
	762	14:30-15:40			https://www.youtube.com/watch?v=3V1fNOx_218	

Расписание занятий группы «Баскетбол»

Тренер-преподаватель Акопов С. С.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
28.10.2020	27	18:00-19:00	Кардио-тренировка	С помощью ЭОР.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5933919924429257417&reqid=1591810190686797-1752851121123214073500125-vla1-0852&suggest_reqid=832888202152207085202095550532314&text=%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D1%83%D0%B9%D1%81%D1%8F+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
29.10.2020	25	16:00-16:40	Упражнения для персональной защиты	С помощью ЭОР.	https://www.youtube.com/watch?v=wYoiqbmqmS4	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
	26	16:50-17:30		С помощью ЭОР.		Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

	27	17.40-19.00				
--	----	-------------	--	--	--	--

Расписание занятий групп «Легкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивное ориентирование»

Тренер-преподаватель Чемоданов Ю. А.

Дата	№ группы	Время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Самостоятельное выполнение задания
27.10.2020г.	№19	16.00-18.00	«Развитие скоростно-силовых качеств»	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	<p>1.Медленный бег</p> <p>2.Разминка, упр-ния на гибкость.</p> <p>3.Ускорения 5x30м, 5x60м, 3x100м.</p> <p>4Упр-ния на силу: пресс 2x20 раз, спина 2x20 раз,</p> <p>прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2x10раз, отжимание от пола 2x15 раз</p>
	№108	18.30-19.50	« Общефизическая подготовка»	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	<p>1 Медленный бег</p> <p>2.Разминка, растяжки, шпагаты.</p> <p>3 Бег на средние и длинные дистанции (400м, 600м, 1000м)</p> <p>4.Общеразвивающие упр-ния (приседания, отжимания, пресс, спина, метание набивного мяча)</p>

27.10 2020г.	№126	17.00- 18.20	«Развитие гибкости».	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	<p>1.Разминка.</p> <p>2 О.с. наклоны вперед(руками коснуться пола), прогнуться назад, наклон в право, наклон в лево.</p> <p>3 Выпады (поочередно шаг правой-левой ногой)</p> <p>4 В положении сидя наклоны вперед.</p> <p>5 Из положения лежа на спине прямыми ногами коснуться пола за головой.</p> <p>6 О.с. руки вперед –махи ногами,(правой ногой каснуться лодони левой руки,левой ногой коснуться лодони правой руки).</p>
28.10. 2020	№125	18.30- 19.50	«Развитие скоростно- силовых качеств»	Работа онлайн с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	<p>1.Медленный бег</p> <p>2.Разминка, упр-ния на гибкость.</p> <p>3.Ускорения 5x30м, 5x60м, 3x100м.</p> <p>4Упр-ния на силу: пресс 2x20 раз, спина 2x20 раз,</p> <p>прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2x10раз, отжимание от пола 2x15 раз</p>

28.10. 2020	№125	18.20- 19.00	«Развитие гибкости».	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	<p>1.Разминка.</p> <p>2 О.с. наклоны вперед(руками коснуться пола), прогнуться назад, наклон в право, наклон в лево.</p> <p>3 Выпады (поочередно шаг правой-левой ногой)</p> <p>4 В положении сидя наклоны вперед.</p> <p>5 Из положения лежа на спине прямыми ногами коснуться пола за головой.</p> <p>6 О.с. руки вперед –махи ногами,(правой ногой каснуться лодони левой руки,левой ногой коснуться лодони правой руки).</p>
30.10. 2020г.	№108	16.00- 17.20	«Развитие скоростной выносливости»	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	<p>1. Переменный бег-20мин(5мин медленный бег -1мин быстрый бег).</p> <p>2. Разминка, упр-ния на гибкость.</p> <p>3. Беговые упр-ния.</p> <p>4 Упр-я на силу: пресс 2x20 раз, спина 2x20 раз,</p> <p>прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2x10раз, отжимание от пола 2x15 раз, метание</p>

						набивного мяча.
30.10. 2020г.	№125	17.00- 18.20	«Развитие силы»	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	<p>1.Разминка</p> <p>2.Приседания из глубокого приседа 2х30 раз</p> <p>3.Отжимание от пола 2х20 раз</p> <p>4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.</p> <p>5.Прыжки из глубокого приседа 2х20раз.</p> <p>6.Метание (толкание) набивного мяча</p>
	№108	18.30- 19.50	«Развитие скоростной выносливости»	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	<p>1. Переменный бег-20мин(5мин медленный бег -1мин быстрый бег).</p> <p>2. Разминка, упр-ния на гибкость.</p> <p>3. Беговые упр-ния.</p> <p>4 Упр-ния на силу: пресс 2х20 раз, спина 2х20 раз,</p> <p>прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2х10раз, отжимание от пола 2х15 раз, метание набивного мяча.</p>
31.10. 2020	№19	18.20- 19.00	«Развитие силы»	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	<p>1.Разминка</p> <p>2.Приседания из глубокого приседа 2х30 раз</p>

						<p>3.Отжимание от пола 2x20 раз</p> <p>4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.</p> <p>5.Прыжки из глубокого приседа 2x20раз.</p> <p>6.Метание (толкание) набивного мяча</p>
31.10.2020	№19	15.30-16.50	«Развитие выносливости»	Работа онлайн с преподавателем	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	<p>1.Равномерный бег-30мин.</p> <p>2. Разминка, упр-ния на гибкость.</p> <p>3.Прыжки через скакалку 2x100раз</p> <p>4 Упр-ния на силу: пресс 2x20 раз, спина 2x20 раз,</p> <p>прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2x10раз, отжимание от пола 2x15 раз, метание набивного мяча.</p>

Расписание занятий группы «Шахматы»

Тренер-преподаватель Андреев Н. Н.

Дата	Группа	Время	Тема	Вид деятельности	Используемый ресурс	Домашнее задание
29.10.2020	1	14:00-14:30	Ход коня	Работа с тренером	ВК, группа Viber	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Шахматы»
	2	14:40-15:20		Самостоятельная работа		

Расписание занятий группы «Волейбол»**Тренер-преподаватель Плугатрева Р. А.**

Дата	Группа	Время	Тема	Вид деятельности	Используемый ресурс	Домашнее задание
28.10.20 20г.	48	17.00- 18.00	Упражнения для укрепления мышц рук.	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения https://www.youtube.com/watch?v=5iGr-Ft4yg8 Выполнить комплекс упражнений https://sites.google.com/view/fizkultura-doma/main/second-step/razminka/razminka2	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Vaiber группы «Волейбол»
29.10.20 20г.	47	14.00 - 14.40	Упражнения для укрепления мышц рук.	Самостоятельная работа	Выполнить комплекс упражнений https://sites.google.com/view/fizkultura-doma/main/second-step/razminka/razminka2 Выполнить упражнения https://www.youtube.com/watch?v=5iGr-Ft4yg8	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Vaiber группы «Волейбол»

Расписание занятий группы «ОФП»**Тренер-преподаватель Каманина О. Д.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
29.10. 2020	95	12.00 13.20	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча.	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=3h3kB15Ygzch https://www.youtube.com/watch?v=j72xVQvNpAs https://www.youtube.com/watch?v=VrCyGcONsUk	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Второклашки»

			Игра «Мяч водящему» , «Мяч с топотом».			
--	--	--	--	--	--	--

Расписание занятий группы «Хоккей»

Тренер-преподаватель Алимбаев А. К.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс	Домашнее задание
28.10.2020	1	16:00-16:40	Упражнения для развития техники владения клюшки и гибкости	Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-Hokkej.pdf	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Хоккей»
	2	17:00-17:40	Упражнения для развития техники владения клюшки и гибкости	Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-Hokkej.pdf	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Хоккей»
	3	18:00-18:40	Упражнения для развития техники владения клюшки и гибкости	Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-Hokkej.pdf	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Хоккей»
29.10.2020	1	16:00-16:40	Упражнения для развития силы и техники владения клюшки	Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-Hokkej.pdf	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Хоккей»
	2	17:00-17:40	Упражнения для развития силы и техники владения клюшки	Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-Hokkej.pdf	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Хоккей»
	3	18:00-18:40	Упражнения для развития силы и техники владения клюшки	Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-Hokkej.pdf	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Хоккей»
30.10.	1	16:00-	Просмотр	Самостоятельная	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1	Фото и видео с выполнением задания

2020		16:40	художественного фильма о хоккее «Могучие утки»	работа	4717237858556964477&text=легенда%20номер%2017&path=wizard&parent-reqid=1586257500747631-210845742920760615600330-production-app-host-sas-web-yp-75&redircnt=1586257517.1	отправляем в Viber группа «Хоккей»
	2	17:00-17:40	Просмотр художественного фильма о хоккее «Могучие утки»	Самостоятельная работа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14717237858556964477&text=легенда%20номер%2017&path=wizard&parent-reqid=1586257500747631-210845742920760615600330-production-app-host-sas-web-yp-75&redircnt=1586257517.1	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Хоккей»
	3	18:00-18:40	Просмотр художественного фильма о хоккее «Могучие утки»	Самостоятельная работа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14717237858556964477&text=легенда%20номер%2017&path=wizard&parent-reqid=1586257500747631-210845742920760615600330-production-app-host-sas-web-yp-75&redircnt=1586257517.1	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Хоккей»

Расписание занятий группы «ОФП»

Тренер-преподаватель Никишкова Д. Д.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
28.10.2020	145	11:00-12:10	Комплекс упражнений для детей (ОФП)	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «По ступенькам здоровья»
	146	12:20-13:30	Комплекс упражнений для детей (игровая зарядка)	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «По ступенькам здоровья»»
30.10.2020	145	11:00-12:10	Комплекс упражнений для детей (развиваем двигательные качества)	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «По ступенькам здоровья»»

	146	12:20-13:30	Комплекс упражнений для детей (ОФП)	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «По ступенькам здоровья»»
--	-----	-------------	-------------------------------------	---------------	---	--

Расписание занятий группы «Волейбол»

Тренер-преподаватель Якимова Н. И.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
№ 45	27.10.2020	13.00-14.10	Овладение техникой передвижений и стоек.	Самостоятельная работа	https://vk.com/video-146278057_456239048	Прочитать и запомнить https://yandex.ru/images/search?cbir_id=2385468%2FASutX-y7p89yaju9q1_OtQ&cbird=5&rpt=imageview&redircnt=1586145097.1
	02.11.2020	13.50-15.00	Основные элементы классического волейбола. Нападающий удар.	Самостоятельная работа	https://youtu.be/-Gdops23Bw8?t=1	Выполнить задание в РЭШ. Нападающий удар. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/
	03.11.2020	13.00-14.10	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных	Самостоятельная работа	https://lektsii.org/10-17013.html	Просмотреть и выполнить упражнение https://youtu.be/FH2j_rZjdHg

Расписание занятий группы «Эстетическая гимнастика»

Тренер-преподаватель Кондратьева И. Н.

Дата	Группа	время	Тема	Вид деятельности	Ресурс	домашнее задание
28.10.2020	СОГ 111	14:50-16:00	Гимнастика и акробатика. Гимнастические элементы	С помощью ЭОР	<p>ЮТУБ https://www.youtube.com/channel/UCHMс6uzQYq_mR8bHy2YLzAg Вконтакте https://vk.com/videos-30688891?z=video-30688891_456239378%2Fclub30688891%2Fpl_-30688891_-2 В случае отсутствия связи выполнить комплекс общеразвивающих упражнений</p>	фото и видео с домашним заданием присылать через Вайбер в группу «Эстетическая гимнастика»
29.10.2020	СОГ 112	14:50-16:00	Гимнастика и акробатика. Гимнастические элементы	С помощью ЭОР	<p>ЮТУБ https://www.youtube.com/channel/UCHMс6uzQYq_mR8bHy2YLzAg Вконтакте https://vk.com/videos-30688891?z=video-30688891_456239378%2Fclub30688891%2Fpl_-30688891_-2 В случае отсутствия связи выполнить комплекс общеразвивающих упражнений</p>	фото и видео с домашним заданием присылать через Вайбер в группу «Эстетическая гимнастика»
30.10.2020	СОГ 111	14:50-16:00	Гимнастика и акробатика. Гимнастические элементы	С помощью ЭОР	<p>ЮТУБ https://www.youtube.com/channel/UCHMс6uzQYq_mR8bHy2YLzAg Вконтакте https://vk.com/videos-30688891?z=video-30688891_456239378%2Fclub30688891%2Fpl_-30688891_-2 В случае отсутствия связи</p>	фото и видео с домашним заданием присылать через Вайбер в группу «Эстетическая гимнастика»

					выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	
--	--	--	--	--	--	--