

Расписание дистанционных занятий с 2 по 8 ноября 2020г

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
2.11.2020	61	15:00-15:50	Обязательная разминка перед плаванием. ОФП для пловцов	С помощью ЭОР	https://youtu.be/7dc67nSikDc	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Плавание»
	62	16:00-16:00	Обязательная разминка перед плаванием. ОФП для пловцов	С помощью ЭОР	https://youtu.be/7dc67nSikDc	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Плавание»
	63	17:00-18:00	Обязательный инвентарь для плавания - 6 вещей Какие очки для плавания выбрать? Потеют очки для плавания? 3 секрета как сделать, чтобы очки не потели	С помощью ЭОР	https://youtu.be/zTjfBhnYT54 https://youtu.be/3IETLSeo_uk https://youtu.be/QGZOYj7W8yE	Просмотр видео, домашнее задание не предусмотрено.
3.11.2020	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»
5.11.2020	140	16:00-17:10	Отработка гребка для плавания кролем. Упражнения с резиной	С помощью ЭОР	https://youtu.be/qPddyYOEiBc	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Плавание»
6.11.2020	61	15:00-16:00	Сухое плавание. Растяжка верхней части за 6 минут в день для пловцов	С помощью ЭОР	https://youtu.be/woqT-FzLMls	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Плавание»
	62	16:00-17:00	Сухое плавание. Растяжка верхней части за 6 минут в день для пловцов	С помощью ЭОР	https://youtu.be/woqT-FzLMls	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Плавание»
	63	17:00-18:00	Какие стили плавания бывают - кроль, брасс, баттерфляй, спина? Что такое комплексное плавание	С помощью ЭОР	https://youtu.be/0bxli-IvJlc	Просмотр видео, домашнее задание не предусмотрено.

Расписание занятий группы «Плавание»

Тренер-преподаватель Хуснетдинов Р. Т.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
2.11.2020	СОГ 1	15.00-15.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники кроль на спине	Участие в конференции	Zoom идентификатор конференции 5695669767 код доступа 7rCasv	Не предусмотрено
	СОГ 2	15.50-17.00	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники кроль на спине	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=eN2nIUSFe0I (скайп, вайбер)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
3.11.2020	СОГ 1	15.00-16.00	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники кроль на спине	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=eN2nIUSFe0I (скайп, вайбер)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
	СОГ 2	16.10-16.50	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники кроль на спине	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=eN2nIUSFe0I (скайп, вайбер)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
5.11.2020	СОГ 1	15.00-15.40	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники кроль на груди	Участие в конференции	Zoom идентификатор конференции 5695669767 код доступа 7rCasv	Не предусмотрено
	СОГ 2	15.50-16.20	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники кроль на спине	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=eN2nIUSFe0I (скайп, вайбер)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
	СОГ 3	16.40-18.00	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники кроль на спине	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=eN2nIUSFe0I (скайп, вайбер)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
7.11.2020	СОГ 3	11.40-12.10	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники кроль на спине	Участие в конференции	Zoom идентификатор конференции 5695669767 код доступа 7rCasv	Не предусмотрено
8.11.2020	СОГ 3	11.40-12.10	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники кроль на спине	Участие в конференции	Zoom идентификатор конференции 5695669767 код доступа 7rCasv	Не предусмотрено

Расписание занятий группы «Кадеты»**Тренер-преподаватель Хуснетдинов Р. Т.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
2.11.2020	9 к кл	11.30-12.10	Стрельба из пневматической винтовки лежа	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=-8ODFEjbfmI Использование электронного ресурса (скайп, вайбер)	Просмотреть видеоурок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер
	6 к кл	11.30-12.10	Стрельба из пневматической винтовки лежа	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=-8ODFEjbfmI Использование электронного ресурса (скайп, вайбер)	Просмотреть видеоурок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер
3.11.2020	9 к кл	11.30-12.10	Теория: стрельба из пневматической винтовки лежа	Участие в конференции	Zoom идентификатор конференции 5695669767 код доступа 7rCasv	Не предусмотрено
	6 к кл	11.30-12.10	Стрельба из пневматической винтовки лежа	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=-8ODFEjbfmI Использование электронного ресурса (скайп, вайбер)	Просмотреть видеоурок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер
5.11.2020	9 к кл	11.30-12.10	Стрельба из пневматической винтовки лежа	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=-8ODFEjbfmI Использование электронного ресурса (скайп, вайбер)	Просмотреть видеоурок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер
	6 к кл	11.30-12.10	Стрельба из пневматической винтовки лежа	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=-8ODFEjbfmI Использование электронного ресурса (скайп, вайбер)	Просмотреть видеоурок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер

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

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
02.11.2020	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=gsHT1s7iVXE	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 70	15.50- 16.30	Сухое плавание. Имитационные упражнения на суше для изучения техники плавания	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=gsHT1s7iVXE	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»

	СОГ 116	16.40-18.00	Сухое плавание. Имитационные упражнения на суше для изучения техники баттерфляй	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=tZRlyY3Z5W4 Идентификатор конференции 785 4118 8475 Код доступа LPT25p	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
03.11.2020	СОГ 64	15.00-15.40	Сухое плавание . Имитационные упражнения.	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=OVt0-oCJrOA Идентификатор конференции 769 9236 2632 Код доступа 96kX23	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 119	15.50-17.10	Сухое плавание. Имитационные упражнения	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=OPu-nJhqvvY	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 90	17.20-18.00	Сухое плавание. Имитационные упражнения.	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=gsHT1s7iVXE	
05.11.2020	СОГ 64	15.00-16.00	Сухое плавание. Имитационные упражнения.	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=OVt0-oCJrOA	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 119	16.10-17.10	Сухое плавание. Имитационные упражнения. Техника плавания способом кроль на груди.	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=OPu-nJhqvvY Идентификатор конференции 783 1842 7936 Код доступа 3y9Gc0	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 90	17.20-18.00	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»
06.11.2020	СОГ 70	15.20-16.30	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»
	СОГ 116	16.40-18.00	Сухое плавание. Имитационные упражнения.	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=gsHT1s7iVXE Идентификатор конференции 785 9764 9060 Код доступа TF6JSA	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
3.11.2020	СОГ 170	18.30-19.50	Спортивная шпага	С помощью ЭОР	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16061498960676676811&text=+техника++с+тойкифехтование+на+шпагах	
5.11.2020	СОГ 170	18.30-19.50	Спортивная шпага	С помощью ЭОР	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16061498960676676811&text=+техника++с+тойкифехтование+на+шпагах	

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

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
03.11.2020	80	15:30-16:40	«Изучение упражнений для развития гибкости»	ЭОР (Электронный образовательный ресурс)	ZOOM: https://us04web.zoom.us/j/77086349456?pwd=OHF1Sk9MSFdCd0pHQ1NDaEdxSIVLdz09 Идентификатор конференции: 770 8634 9456	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю
03.11.2020	81	17:00-18:10	«Изучение упражнений для перемещения у стола» «Изучение упражнений для развития чувства мяча»	ЭОР (Электронный образовательный ресурс)	https://www.youtube.com/watch?v=rx3aMuepllo https://www.youtube.com/watch?v=uXbz7x1LmDM	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю
03.11.2020	82	18:30-19:40	«Изучение упражнений для перемещения у стола» «Изучение упражнений для развития чувства мяча»	ЭОР (Электронный образовательный ресурс)	https://www.youtube.com/watch?v=rx3aMuepllo https://www.youtube.com/watch?v=uXbz7x1LmDM	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю
05.11.2020	80	15:30-16:40	«Изучение упражнений для развития гибкости» «Изучение базовых упражнения в настольном теннисе»	ЭОР (Электронный образовательный ресурс)	https://www.youtube.com/watch?v=9SR_Z5gsBBc https://www.youtube.com/watch?v=uXbz7x1LmDM	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю

05.11.2020	81	17:00-18:10	«Изучение имитации ударов в настольном теннисе»	ЭОР (Электронный образовательный ресурс)	https://www.youtube.com/watch?v=7WYui5DSiVE	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю
05.11.2020	82	18:30-19:40	«Изучение имитации ударов в настольном теннисе»	ЭОР (Электронный образовательный ресурс)	ZOOM: https://us04web.zoom.us/j/75502567243?pwd=VkQrVEV0dTN5YnJ5V2kreFlYTFdZdz09 Идентификатор конференции: 755 0256 7243	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю

Расписание занятий группы «Легкая атлетика»

Тренер-преподаватель Уколов А. Е.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
02.11.2020	15	17:00-18:20	«Изучение упражнений для развития гибкости»	ЭОР (Электронный образовательный ресурс)	ZOOM: https://us04web.zoom.us/j/71928820306?pwd=NIBXU2NoTTRjRmhISTBvSkFkOHNIQT09 Идентификатор конференции: 719 2882 0306	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю
07.11.2020	15	12:15-13:35	«Изучение упражнений для укрепления всех групп мышц»	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=gSD0FoYs7A0	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю
07.11.2020	138	14:20-15:40	«Изучение комплекса ОФП для легкоатлетов»	ЭОР (Электронный образовательный ресурс)	ZOOM: https://us04web.zoom.us/j/74777992497?pwd=clZGcmhNRUY0bUp0K1Zab2JsTkJmQT09 Идентификатор конференции: 747 7799 2497	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю

Расписание занятий группы «Волейбол»

Тренер-преподаватель Мальцев П. С.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
03.11.2020	51-ловкий мяч	16.25-17.25	<i>Развития на совершенствование приема и нападающего удара</i>	ЭОР ZOOM 205 437 7508 пароль: 7RpX6w	http://voleybol-ksenzov.ru/uprajneniya-dlya-voleibola	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте группа «Ловкий мяч»
03.11.2020	50-мир волейбола	19.00-20.00	<i>Развития на совершенствование скидки</i>	ЭОР	http://voleybol-ksenzov.ru/uprajneniya-dlya-voleibola	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте группа «мир волейбола»
07.11.2020	51-ловкий мяч	11.50-13.00	<i>Развития на совершенствование блокирования</i>	ЭОР	http://voleybol-ksenzov.ru/uprajneniya-dlya-voleibola	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте группа «Ловкий мяч»
05.11.2020	50-мир волейбола	19.00-20.10	<i>Развития на совершенствование приема и нападающего удара</i>	ЭОР ZOOM 205 437 7508 пароль: 7RpX6w	http://voleybol-ksenzov.ru/uprajneniya-dlya-voleibola	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте группа «мир волейбола»
02.-04-06.11.2020(пн .ср.пят)	53-волейбол	17.00-18.20	<i>Развития на совершенствование скидки</i>	ЭОР ZOOM 205 437 7508 пароль: 7RpX6w	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
03.11.2020	101 - ГТО	15.00--16.00	<i>Как правильно подготовится к сдачи норм ГТО в домашних условиях</i>	ЭОР	http://gto.ru/#gto-method	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте группа «ГТО»
03.11.2020	104 - ГТО	18.00-19.00	<i>Как правильно подготовится к сдачи норм ГТО в домашних условиях</i>	ЭОР ZOOM 205 437 7508 пароль: 7RpX6w	http://gto.ru/#gto-method	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте«ГТО»
05.11.2020	101 - ГТО	17.50-19.00	<i>Как правильно выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</i>	ЭОР ZOOM 205 437 7508 пароль: 7RpX6w	http://gto.ru/#gto-method	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте«ГТО»
07.11.2020	104 - ГТО	10.30-11.40	<i>Как правильно выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</i>		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
2.11.2020	37	14.00-15.10	Совершенствование удара откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъема.	С помощью ЭОР	https://vk.com/video-37112441_456242069?list=17b5b29afebde9c634 Просмотр любого мультфильма про футбол.	Фото и видео выполнения задания высылаем в группу Вайбер «Секция «Футбол»
	33	15.25-16.35	ТБ по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	С помощью ЭОР	https://vk.com/video-37112441_456242031?list=cf26b17bd4df6fa734	Фото и видео выполнения задания высылаем в группу Вайбер «Секция «Футбол»
	31	17.00-18.20	Онлайн занятие Ведение мяча подошвой. Прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	С помощью ЭОР	Использование интернет ресурса zoom https://us04web.zoom.us/j/2814611430?pwd=dkh5VVNpUjRCODAxekhUT1V3K0VIQT09 Ссылка на онлайн занятие будет размещена в группе в вайбере	
	37	14.00-15.10	Совершенствование удара откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъема.	С помощью ЭОР	https://vk.com/video-37112441_456242069?list=17b5b29afebde9c634 Просмотр любого мультфильма про футбол.	Фото и видео выполнения задания высылаем в группу Вайбер «Секция «Футбол»
3.11.2020	34	14.10-15.20	Онлайн занятие Ведение мяча внутренней частью подъема. Удар пяткой.	С помощью ЭОР	Использование интернет ресурса: Zoom https://us04web.zoom.us/j/78311324930?pwd=SGFjaXNpaXFrUjhYK0hiTWZmExZz09 Ссылка на онлайн занятие будет размещена в группе в вайбере «Футбол»	
	32	15.30-16.40	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	С помощью ЭОР	https://vk.com/video-37112441_456241944?list=3266ae044c1b501912	Фото и видео выполнения задания высылаем в группу Вайбер «Футбол»
	35	17.00-18.10	Закрепление выполнения ударов по мячу пяткой, носком, серединой подъема.	Самостоятельная работа с помощью родителей	https://vk.com/video-37112441_456242069?list=17b5b29afebde9c634 Просмотр любого мультфильма про футбол.	Фото и видео выполнения задания высылаем в группу Вайбер «Секция «Футбол»
5.11.2020	34	14.10-15.20	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъема. Закрепление удара пяткой.	Самостоятельная работа с помощью родителей	https://us04web.zoom.us/j/78311324930?pwd=SGFjaXNpaXFrUjhYK0hiTWZmExZz09 Просмотр любого мультфильма про футбол.	Фото и видео выполнения задания высылаем в группу Вайбер «Футбол»

	32	15.30-16.40	Онлайн занятие Эстафеты с ведением мяча (челночный бег)	С помощью ЭОР)	Использование интернет ресурса: Zoom https://us04web.zoom.us/j/74369593276?pwd=N TY3aXV5SRGlzZFFeK3NjN1FkWERmUT09 Ссылка на онлайн занятие будет размещена в группе в вайбере «Футбол 2»	
	35	17.00-18.10	Закрепление техники выполнения удара по мячу внешней стороной стопы в стену с места.	Самостоятельная работа с помощью родителей	https://vk.com/video- 37112441_456242069?list=17b5b29afebde9c634	СФП. Развитие координации и ловкости. Теория
6.11. 2020	36	15.30-16.40	Онлайн занятие Совершенствование ведение мяча подошвой. Совершенствование приема летающих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	С помощью ЭОР	Использование интернет ресурса: Zoom https://us04web.zoom.us/j/77586354983?pwd=T2 IDOVJuMm9qNi81WWVWcGJaQXpidz09 Ссылка на онлайн занятие будет размещена в группе в ВК «Тренировка 2»	
	31	17.00-18.20	Совершенствование ведение мяча подошвой. Совершенствование приема летающих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	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»

Расписание занятий группы «Легкая атлетика»

Тренер-преподаватель Феоктистова М. Г.

дата	группа	время	Тема занятий	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
02.11.20	гр№11	14-00-15-00	Совершенствование техники стартового разгона на короткие дистанции	с помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=zVrelVs-x4A Подключиться к конференции Zoom Идентификатор конференции: 787 5912 6663 Код доступа: 0tvFzq	
02.11.20	гр№17	15-00-16-00	Обучение техники спринтерского бега по дистанции (прямой)	с помощью ЭОР	https://yandex.ru/video/search?tex	
02.11.20	гр№9	16-00-17-00	Обучение техники спринтерского бега по дистанции (прямой)	с помощью ЭОР	https://yandex.ru/video/search?tex	
02.11.20	гр№8	17-00-18-00	Развитие скоростно – силовых качеств	с помощью ЭОР	https://yandex.ru/video/search?text	
03.11.20	гр№12	15-00-16-00	Бег с низкого старта с сопротивлением партнера или	с помощью ЭОР	https://yandex.ru/images/search?text=	

			резинового амортизатора		
03.11.20	гр№10	16-00-17-00	Развитие выносливости. Обучение техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью на средние и длинные дистанции.	с помощью ЭОР	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-metodika-obuchenie-tehnike-bega-na-srednie-i-dlinnie-distancii-1604899.html Подключиться к конференции Zoom Идентификатор конференции: 754 8227 2424 Код доступа: 7fbGa0
05.11.20	гр№17	15-00-16-00	Развитие выносливости. Обучение техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью на средние и длинные дистанции.	с помощью ЭОР	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-metodika-obuchenie-tehnike-bega-na-srednie-i-dlinnie-distancii-1604899.html
05.11.20	гр№10	16-00-17-00	Развитие скоростно-силовых качеств	с помощью ЭОР	https://yandex.ru/video/search?text Подключиться к конференции Zoom Идентификатор конференции: 737 5731 0621 Код доступа: 9qw1xj
05.11.20	гр№12	17-00-18-00	Имитация беговых движений руками. Бег по виражу	с помощью ЭОР	https://studme.org/106794/meditsina/kompleks_uprazhneniy_imitiruy_uschih_rabotu_bega
06.11.20	гр№11	16-00-17-00	Обучение техники спринтерского бега по дистанции (прямой)	с помощью ЭОР	https://yandex.ru/video/search?text
06.11.20	гр№8	17-00-18-00	Развитие гибкости	с помощью ЭОР	https://econet.ru/articles/185657-uprazhneniya-kotorye-razvivayut-gibkost Подключиться к конференции Zoom Идентификатор конференции: 783 3401 6516 Код доступа: 3n7Nm3

Расписание занятий группы «Спортивное ориентирование»

Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
03.11.2020	106	17.25-18.35	Развитие координации движения	с помощью электронного образовательного ресурса	https://www.youtube.com/watch?v=DLnvyblonGcI онлайн занятие в ZOOM идентификатор конференции: 6389767754 Код доступа: 8D52gg	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp
06.11.2020	106	17.25-18.35	Развитие общей выносливости, силы, топографические знаки	с помощью электронного образовательного ресурса	http://www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc http://extreme74.ixbb.ru/viewtopic.php?id=1789&p=2	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
02.11.2020	122	17.25-18.35	Развитие координации движения	с помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=DLnvblonGcI онлайн занятие в ZOOM идентификатор конференции: 6389767754 Код доступа:8D52gg	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp
06.11.2020	122	17.25-18.35	Развитие общей выносливости, силы	с помощью ЭОР	http://www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc	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
02.11.2020	7	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
04.11.2020	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
06.11.2020	7	16.00-17.10	Развитие гибкости стоя, сидя	с помощью электронного образовательного ресурса	http://www.youtube.com/watch?v=Q6A8DxRCoTg онлайн занятие в ZOOM идентификатор конференции: 6389767754 Код доступа:8D52gg	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp
07.11.2020	121	10.00-11.10	Развитие координации движения	с помощью электронного образовательного ресурса	https://www.youtube.com/watch?v=DLnvblonGcI онлайн занятие в ZOOM идентификатор конференции: 6389767754 Код доступа:8D52gg	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp

08.11.2020	121	10.00-11.10	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
03.11.2020	102	16.00-17.10	Развитие гибкости стоя,сидя	с помощью электронного образовательного ресурса	http://www.youtube.com/watch?v=Q6A8DxRCoTg	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp
05.11.2020	102	16.00-17.10	Развитие координации движения	с помощью электронного образовательного ресурса	https://www.youtube.com/watch?v=DLnvblonGcI онлайн занятие в ZOOM идентификаторконференции: 6389767754 Код доступа:8D52gg	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
3.11.2020	№ 77	14:30-15:40	ОФП.	С помощью ЭОР.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
	№ 75	17:00-18:10	ОФП.	С помощью ЭОР.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
4.11.2020	№ 72	14:30-15:50	ОФП.	С помощью ЭОР.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
5.11.2020	№ 77	14:30-15:40	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»
	№ 75	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%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»
6.11.2020	№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»
7.11.2020	№76	13:00-14:10	ОФП.	С помощью ЭОР.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

	№78	14:10-15:20	ОФП.	С помощью ЭОР.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
	№72	15:20-16:30	Онлайн -занятия на платформе ZOOM	С помощью ЭОР.	конференцию: Zoom. Тема: Онлайн занятие по баскетболу Время: 7 ноя 2020 03:20 PM Europe/Samara Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/75999343328?pwd=a0NjRUJadHJxdzIKUWdFSWNtVXc4Zz09 Идентификатор конференции: 759 9934 3328 Код доступа: HgQ9t7	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
8.11.2020	№78	13:00-14:10	1.Повторение правил. 2. Имитационные упражнения для отработки броска.	С помощью ЭОР.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk3	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
	№76	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»

Расписание занятий группы «Баскетбол»

Тренер-преподаватель Акопов С. С.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
2.11.2020	№ 25	16:00-17:50	ОФП.	С помощью ЭОР.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
	№ 26	17:00-17:50	ОФП.	С помощью ЭОР.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
	№ 27	18:00-19:00	ОФП.	С помощью ЭОР.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
6.11.2020	№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	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»
	№	17:40-	1.Повторение правил.	С помощью	https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw	Фото и видео с выполнением

27	19:00	2. Имитационные упражнения для отработки броска.	ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=3V1fNOx_218	задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
----	-------	--	-----	---	---

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
02.11.2020г	№19	16.00-18.00	«Развитие скоростно-силовых качеств»	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	1.Медленный бег 2.Разминка, упр-ния на гибкость. 3.Ускорения 5х30м, 5х60м, 3х100м. 4Упр-ния на силу: пресс 2х20 раз, спина 2х20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2х10раз, отжимание от пола 2х15 раз
	№108	18.30-19.50	«Общefизическая подготовка»	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	1 Медленный бег 2.Разминка, растяжки, шпагаты. 3 Бег на средние и длинные дистанции (400м, 600м, 1000м) 4.Общеразвивающие упр-ния (приседания, отжимания, пресс, спина, метание набивного мяча)
	№126	17.00-18.20	«Развитие гибкости»	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	1.Разминка. 2 О.с. наклоны вперед(руками коснуться пола), прогнуться назад, наклон в право, наклон в лево. 3 Выпады (поочередно шаг правой-левой ногой) 4 В положении сидя наклоны вперед. 5 Из положения лежа на спине прямыми ногами коснуться пола за головой. 6 О.с. руки вперед –махи ногами,(правой ногой каснуться лодони левой руки,левой ногой коснуться лодони правой руки).

03.11.2020	№125	18.30-19.50	«Развитие скоростно-силовых качеств»	Работа онлайн с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	1.Медленный бег 2.Разминка, упр-ния на гибкость. 3.Ускорения 5х30м, 5х60м, 3х100м. 4Упр-ния на силу: пресс 2х20 раз, спина 2х20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2х10раз, отжимание от пола 2х15 раз
30.11.2020	№125	18.20-19.00	«Развитие гибкости».	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	1.Разминка. 2 О.с. наклоны вперед(руками коснуться пола), прогнуться назад, наклон в право, наклон в лево. 3 Выпады (поочередно шаг правой-левой ногой) 4 В положении сидя наклоны вперед. 5 Из положения лежа на спине прямыми ногами коснуться пола за головой.
03.11.2020г.	№108	16.00-17.20	«Развитие скоростной выносливости»	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	Переменный бег-20мин(5мин медленный бег - 1мин быстрый бег). Разминка, упр-ния на гибкость. Беговые упр-ния. Упр-я на силу: пресс 2х20 раз, спина 2х20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2х10раз, отжимание от пола 2х15 раз, метание набивного мяча.
04.11.2020г.	№125	17.00-18.20	«Развитие силы»	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	1.Разминка 2.Приседания из глубокого приседа 2х30 раз 3.Отжимание от пола 2х20 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой)перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2х20раз. 6.Метание (толкание) набивного мяча
	№108	18.30-19.50	«Развитие скоростной выносливости»	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	Переменный бег-20мин(5мин медленный бег - 1мин быстрый бег). Разминка, упр-ния на гибкость. Беговые упр-ния.
06.11.2020	№19	18.20-19.00	«Развитие силы»	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	1.Разминка 2.Приседания из глубокого приседа 2х30 раз 3.Отжимание от пола 2х20 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой)перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2х20раз.

06.11.2020	№19	15.30-16.50	«Развитие выносливости»	Работа онлайн с преподавателем	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	1.Равномерный бег-30мин. 2. Разминка, упр-ния на гибкость. 3.Прыжки через скакалку 2х100раз 4 Упр-ния на силу: пресс 2х20 раз, спина 2х20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2х10раз, отжимание от пола 2х15 раз, метание набивного мяча.
07.11.2020	№126	16.30-18..50	«Общезфизическая подготовка»	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	1 Медленный бег 2.Разминка, растяжки, шпагаты. 3 Бег на средние и длинные дистанции (400м, 600м, 1000м) 4.Общеразвивающие упр-ния (приседания, отжимания, пресс, спина, метание набивного мяча)
08.11.2020г.	№19	16.20-18.00	«Развитие силы»	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	1.Разминка 2.Приседания из глубокого приседа 2х30 раз 3.Отжимание от пола 2х20 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой)перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2х20раз. 6.Метание (толкание) набивного мяча

Расписание занятий группы «Шахматы»

Тренер-преподаватель Андреев Н. Н.

Дата	Группа	Время	Тема	Вид деятельности	Используемый ресурс	Домашнее задание
3.11.2020	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 СОГ «Чудо-шашки»

Тренер – преподаватель Голоднова О.Г.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
№ 76	02.11.2020 г.	11:30 - 12:50	Основы шашечной игры. Сила флангов	С помощью ЭОР	https://youtu.be/nbCCPiylzWw	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа СОГ «Чудо-шашки»
	04.11.202 г.	11:30 - 12:50	Основы шашечной игры. Сила флангов	с помощью ЭОР	https://logic-games.spb.ru/checkers/	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа СОГ «Чудо-шашки»

Расписание занятий группы «Волейбол»

Тренер-преподаватель Плугатрева Р. А.

Дата	Группа	Время	Тема	Вид деятельности	Используемый ресурс	Домашнее задание
3.11. 2020г.	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»
5.11. 2020г.	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
3.11.2020	95	12.00-13.20	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=86a2apycF1Y https://www.youtube.com/watch?v=FRFANcFeGwc	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Второклашки»
5.11.2020	95	12.00-13.20	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=86a2apycF1Y https://www.youtube.com/watch?v=3h3kB15Ygz https://www.youtube.com/watch?v=vb8KB3MmIHE	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Второклашки»

Расписание занятий группы «Хоккей»

Тренер-преподаватель Алимбаев А. К.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс	Домашнее задание
02.11.2020	1	16:00-16:40	Упражнение для развития силы 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	Упражнение для развития силы 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	Упражнение для развития силы 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»
6.11.2020	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-дюш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-Hokkej.pdf	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Хоккей»
7.11.2020	1	16:00-16:40	Просмотр советского мультипликационного фильма о самоотверженных юных хоккеистов. «Шайбу!Шайбу!»	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	
	2	17:00-17:40	Просмотр советского мультипликационного фильма о самоотверженных юных хоккеистов. «Шайбу!Шайбу!»	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	
	3	18:00-18:40	Просмотр советского мультипликационного фильма о самоотверженных юных хоккеистов. «Шайбу!Шайбу!»	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	

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

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
2.11.2020	145	11:00-12:10	Комплекс упражнений для детей (ОФП)	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «По ступенькам здоровья»
	146	12:20-13:30	Комплекс упражнений для детей (игровая разминка "Зарядись позитивом")	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=K1bg-8SjaO4	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «По ступенькам здоровья»»
4.11.2020	145	11:00-12:10	Комплекс упражнений для детей (развиваем ловкость и координацию)	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=VGA8h8wMZs4	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

Расписание занятий группы «Эстетическая гимнастика»**Тренер-преподаватель Кондратьева И. Н.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
3.11.2020	111	14.50-16.00	Гимнастика и акробатика. Гимнастические элементы	С помощью ЭОР	<p>ЮТУБ https://www.youtube.com/channel/UCHMc6uzQYq_mR8bHy2YLzAg Вконтактеhttps://vk.com/videos-30688891?z=video-30688891_456239378%2Fclub30688891%2Fpl_-30688891_-2</p> <p>В случае отсутствия связи выполнить комплекс общеразвивающих упражнений</p>	фото и видео с домашним заданием присылать через Вайбер в группу «Эстетическая гимнастика»
5.11.2020	112	14.50-16.00	Гимнастика и акробатика. Гимнастические элементы	С помощью ЭОР	<p>ЮТУБ https://www.youtube.com/channel/UCHMc6uzQYq_mR8bHy2YLzAg Вконтактеhttps://vk.com/videos-30688891?z=video-30688891_456239378%2Fclub30688891%2Fpl_-30688891_-2</p> <p>В случае отсутствия связи выполнить комплекс общеразвивающих упражнений</p>	фото и видео с домашним заданием присылать через Вайбер в группу «Эстетическая гимнастика»
6.11.2020	111	14.50-16.00	Гимнастика и акробатика. Гимнастические элементы	С помощью ЭОР	<p>ЮТУБ https://www.youtube.com/channel/UCHMc6uzQYq_mR8bHy2YLzAg Вконтактеhttps://vk.com/videos-30688891?z=video-30688891_456239378%2Fclub30688891%2Fpl_-30688891_-2</p> <p>В случае отсутствия связи выполнить комплекс общеразвивающих упражнений</p>	фото и видео с домашним заданием присылать через Вайбер в группу «Эстетическая гимнастика»

Расписание занятий группы «Волейбол»**Тренер-преподаватель Якимова Н. И.**

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
№ 47	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 в группе «Пауэрлифтинг»

Тренер-преподаватель Рыков А. О.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
2.11.2020	151	16:00-17:20	Развитие силовых качеств	ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа пауэрлифтинг 151
	152	16:00-17:10	Развитие силовых качеств	ЭОР ZOOM 793 8095 6027 пароль: 6KBRfh	https://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа пауэрлифтинг 152
3.11.2020	151	18:00-19:20	Развитие скоростно-силовых качеств	ЭОР ZOOM 758 4983 1165 пароль: 4uNqam	https://www.youtube.com/watch?v=exrSfKr97Us	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа пауэрлифтинг 151
	152	19:30-20:40	Развитие скоростно-силовых качеств	ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=exrSfKr97Us	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа пауэрлифтинг 152
5.11.2020	151	18:00-19:20	Развитие специфических качеств троеборца	ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=i9xSDQvgwiA	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа пауэрлифтинг 151
	153	19:30-20:40	Развитие силовых качеств	ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа пауэрлифтинг 153
6.11.2020	153	17:20-18:30	Развитие скоростно-силовых качеств	ЭОР ZOOM 714 2987 9716 пароль: z6XFXD	https://www.youtube.com/watch?v=exrSfKr97Us	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа пауэрлифтинг 153

Расписание занятий в группе «Футбол»

Тренер-преподаватель Рыков А. О.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
2.11.2020	42	14:40-15:50	Развитие быстроты	ЭОР ZOOM 777 2259 5589 пароль: Vq5tpg	https://www.youtube.com/watch?v=I8YWBEP47gY	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа футбол 42
	40	17:30-19:00	Развитие быстроты	ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=I8YWBEP47gY	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа футбол 40
3.11.2020	42	14:40-15:50	Развитие двигательных качеств	ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=n8Y0FtydmQ	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа футбол 42
6.11.2020	40	19:00-20:10	Развитие двигательных качеств	ЭОР ZOOM 762 5961 8014 пароль: Kv0JsY	https://www.youtube.com/watch?v=n8Y0FtydmQ	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа футбол 40

Расписание занятий в группе «Лыжные гонки»

Тренер-преподаватель Хоханов А.А.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
02.11.2020	175	16:00-17:20	Теория лыжных гонок. Специальная физическая подготовка.	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts	Фото или видео с выполнением задания отправляем в ВК
	173	17:30-18:50	Теория лыжных гонок. Специальная физическая подготовка.	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts	Фото или видео с выполнением задания отправляем в ВК
04.11.2020	172	16:00-17:20	Шаговая имитация классического лыжного хода. СФП.	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=1jFVTQ1TjZE	Фото или видео с выполнением задания отправляем в ВК
	173	17:30-18:50	Шаговая имитация классического лыжного хода. СФП.	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=1jFVTQ1TjZE	Фото или видео с выполнением задания отправляем в ВК