

Расписание дистанционных занятий с 9 по 15 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
10.11.2020	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»
12.11.2020	140	16:00-17:10	Сухое плавание. Растяжка верхней части за 6 минут в день для пловцов	С помощью ЭОР	https://youtu.be/woqT-FzLMIs	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Плавание»

Расписание занятий группы «Плавание»

Тренер-преподаватель Хуснетдинов Р. Т.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
9.11.2020	№65 №69	19.00-19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники кроль на спине	Участие в конференции	Zoom идентификатор конференции 5695669767 код доступа 7rCasv	Не предусмотрено
10.11.2020	№65 №69	19.00-19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники кроль на спине	Участие в конференции	Zoom идентификатор конференции 5695669767 код доступа 7rCasv	Не предусмотрено
11.11.2020	№65 №69 №66	19.00-19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники кроль на спине	Участие в конференции	Zoom идентификатор конференции 5695669767 код доступа 7rCasv	Не предусмотрено
12.11.2020	№65 №69 №66	19.00-19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники кроль на спине	Участие в конференции	Zoom идентификатор конференции 5695669767 код доступа 7rCasv	Не предусмотрено
14.11.2020	№66	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
15.11.2020	№66	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

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

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
9.11.2020	9 к кл	11.30-12.10	Стрельба из пневматического пистолета стоя	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=mVG B5PoodC0 (скайп, вайбер)	Просмотреть видео-урок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер
	6 к кл	11.30-12.10	Стрельба из пневматического пистолета стоя	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=mVG B5PoodC0 (скайп, вайбер)	Просмотреть видео-урок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер
10.11.2020	9 к кл	11.30-12.10	Стрелковое оружие России. Стрелковое оружие стран НАТО	Участие в конференции	Zoom идентификатор конференции 5695669767 код доступа 7rCasv	Не предусмотрено
	6 к кл	11.30-12.10	Стрельба из пневматического пистолета стоя	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=mVG B5PoodC0 (скайп, вайбер)	Просмотреть видео-урок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер
11.11.2020	9 к кл	11.30-12.10	Стрельба из пневматического пистолета стоя	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=mVG B5PoodC0 (скайп, вайбер)	Просмотреть видео-урок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер
	6 к кл	11.30-12.10	Стрельба из пневматического пистолета стоя	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=mVG B5PoodC0 (скайп, вайбер)	Просмотреть видео-урок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер
12.11.2020	9 к кл	11.30-12.10	Стрельба из пневматического пистолета стоя	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=mVG B5PoodC0 (скайп, вайбер)	Просмотреть видео-урок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер
	6 к кл	11.30-12.10	Стрельба из пневматического пистолета стоя	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=mVG B5PoodC0 (скайп, вайбер)	Просмотреть видео-урок, 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
10.11.20	СОГ 119	15:50-17:10	Сухое плавание. Почему задыхаюсь при кроле на груди.	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=Dd-dOnTD1-o https://www.youtube.com/watch?v=jMnLjaa_CAo Идентификатор конференции: 748 2933 6798 Код доступа: fZMr6J	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
12.11.20	СОГ 119	16:10-17:10	Сухое плавание. Дыхание при плавании кроля на груди	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=Dd-dOnTD1-o https://www.youtube.com/watch?v=Dlhgov-6IZM Идентификатор конференции: 785 6018 1296 Код доступа: ehKZB5	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»

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

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
10.11.2020	81	17:00-17:30	«Совершенствование техники наката(справа)»	ЭОР (Электронный образовательный ресурс)	ZOOM: https://us04web.zoom.us/j/75393826460?pwd=U2k4ZGo1RUgxWjZ0YXdqTHFGdWwwQT09 Идентификатор конференции: 753 9382 6460	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю
10.11.2020	82	18:00-18:30	«Изучение имитации ударов в настольном теннисе»	ЭОР (Электронный образовательный ресурс)	ZOOM: https://us04web.zoom.us/j/73054110901?pwd=ZERRcDhveVptcnllQmtGU2tzZlVvaZz09 Идентификатор конференции: 730 5411 0901	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю
12.11.2020	81	17:00-17:30	«Совершенствование техники наката(слева)»	ЭОР (Электронный образовательный ресурс)	ZOOM: https://us04web.zoom.us/j/78449363300?pwd=bVFNOUtdys2OTJmTEZ4MlVjdE9ldz09 Идентификатор конференции: 784 4936 3300	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю
12.11.	82	18:00-	«Совершенствование	ЭОР (Электронный	ZOOM:	Фото и видео с выполнением

2020		18:30	имитации ударов в настольном теннисе»	образовательный ресурс)	https://us04web.zoom.us/j/71014076249?pwd=T1ZlbVdOd0x5YWlZNG44SDNmeldaZz09 Идентификатор конференции: 710 1407 6249	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
09.11.2020	15	17:00-17:30	«Изучение техники работы рук при беге на короткие дистанции»	С помощью ЭОР	ZOOM: https://us04web.zoom.us/j/72188759571?pwd=N3R5YWhxUTBJcTJAcjBJeHdqSVlLQT09 Идентификатор конференции: 721 8875 9571	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю
11.11.2020	15	16:45-17:15	«Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции»	С помощью ЭОР	ZOOM: https://us04web.zoom.us/j/74859396318?pwd=bTlTSTdqbzE3aUJyWEhSNjJQeDczdz09 Идентификатор конференции: 748 5939 6318	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю
14.11.2020	15	12:15-12:45	«Изучение комплекса ОФП для легкоатлетов»	С помощью ЭОР	ZOOM: https://us04web.zoom.us/j/77960962510?pwd=OFNkVpuR3I2TXJldVUvN0xmNlFUZz09 Идентификатор конференции: 779 6096 2510	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
09.11. 2020	53- волейбол	17.00-18.20	Совершенствование приема и нападающего удара	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»
10.11. 2020	50-мир волейбола	19.00-20.00	Совершенствование скидки в волейболе	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»
11.11. 2020	53- волейбол	19.00-20.10	Совершенствование приема и нападающего удара	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»
13.11. 2020	53- волейбол	17.00-18.20	Совершенствование приема и нападающего удара	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»
14.11. 2020	51-ловкий мяч	11.50-13.00	Совершенствование блокирования	ЭОР	http://voleybol-ksenzov.ru/uprajneniya-dlya-voleibola	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте группа «Ловкий мяч»

Расписание занятий группы «ГТО»**Тренер-преподаватель Мальцев П. С.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
10.11. 2020	101- ГТО	17.50- 19.00	Как правильно выполнять поднимание туловища лежа на спине	ЭОР	http://gto.ru/#gto-method	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте группа «ОФП»
14.11. 2020	101 - ГТО	11.30- 12.40	Как правильно выполнять приседания	ЭОР	http://gto.ru/#gto-method	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте«ОФП»

Расписание занятий группы «Футбол»

Тренер-преподаватель Глухов Е. Н.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
9.11.2020	31	17.00-18.20	Прием опускающихся мячей серединой подъема.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/71439548650?pwd=ZExqVZTZnFLc3QwYmJUemkyU2ZLZz09 Идентификатор конференции: 714 3954 8650 Код доступа: 4mK2dr	Не предусмотрено
11.11.2020	36	16.50-18.00	Ведение мяча внутренней частью подъема. Удар пяткой.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/75215591240?pwd=eXBsdENReWZReG1QTVJsTHJEck5KZz09 Идентификатор конференции: 752 1559 1240 Код доступа: 6ZrAbR	Не предусмотрено
	31	18.15-19.35	Закрепление приема опускающихся мячей серединой подъема.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/79433264346?pwd=SU16UTAwTElIZ2xXdmRMRW5yNktSQT09 Идентификатор конференции: 794 3326 4346 Код доступа: wK0thn	Не предусмотрено
13.11.2020	36	15.30-16.40	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъема. Закрепление приема « Удар пяткой.»	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/79790182024?pwd=bzZqUXpsQ3N0YWpyZTluTEl4RzIydz09 Идентификатор конференции: 797 9018 2024 Код доступа: fs7r5r	Не предусмотрено
	31	17.00-18.20	Совершенствование приема опускающихся мячей серединой подъема.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/74937688221?pwd=QTJkd28wcVh1SmlmNWMySDg5NTlqZz09 Идентификатор конференции: 749 3768 8221 Код доступа: AUYx1B	Не предусмотрено

Расписание занятий группы «Легкая атлетика»

Тренер-преподаватель Феоктисова М. Г.

дата	группа	время	Тема занятий	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
09.11.2020	гр№9	16-30-17-00	Совершенствование СБУ (специально – беговые упражнения)	с помощью ЭОР	Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/77134793226?pwd=N2gxVkJkNoTWd1Y3ZmOE8ya3NxRHUyZz09	

					Идентификатор конференции: 771 3479 3226 Код доступа: 4dbM5R	
09.11.2020	гр№8	17-30-18-00	Развитие скоростно – силовых качеств	с помощью ЭОР	Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/74740704855?pwd=cXhSZXFkVU9PRlIGVXlzU2Y2ZXNOQT09 Идентификатор конференции: 747 4070 4855 Код доступа: 2h0viY	
11.11.2020	гр№10	17-30-18-00	Обучение техники спринтерского бега по дистанции (прямой)	с помощью ЭОР	Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/71290693744?pwd=V0ZueHh4U1JLTDL0SjNISFY1aGJnUT09 Идентификатор конференции: 712 9069 3744 Код доступа: 0jSgAk	
12.11.2020	гр№9	16-00-16-30	Обучение техники работы рук при беге на короткие дистанции	с помощью ЭОР	Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/72523205831?pwd=eFRHR1Z1NEIrUWRpWDVQUjY5L2xTOT09 Идентификатор конференции: 725 2320 5831 Код доступа: 3cDZcg	
13.11.2020	гр№10	16-00-16-30	Развитие выносливости	с помощью ЭОР	Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/75854469035?pwd=Q0ordkNKNVR2eEVTeEdoV0h5OThtdz09 Идентификатор конференции: 758 5446 9035 Код доступа: 9QQ9TK	
15.11.2020	гр№8	15-30-16-00	Обучение техники работы рук при беге на короткие дистанции	с помощью ЭОР	Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/74566264940?pwd=TTZta0FBdmlFN1FZc1J5OXFVR1pNZz09 Идентификатор конференции: 745 6626 4940 Код доступа: 3NNi90	

Расписание занятий группы «Спортивное ориентирование»

Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
10.11.2020	106	17.25-18.35	Развитие глазомера в ориентировании Развитие координации движения	с помощью ЭОР	https://youtu.be/q8acVtV254s https://www.youtube.com/watch?v=DLnvlblonGcI	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp
12.11.2020	106	17.25-18.35	Развитие общей выносливости, силы, топографические знаки	с помощью ЭОР	http://www.youtube.com/watch?v=KDCUDz88bDc https://youtu.be/oxWFsqQYpIU	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
09.11.2020	122	17.25-18.35	Тренировка на мышцы стабилизаторы лыжников, триатлонистов, бегунов. Развитие координации движения	с помощью ЭОР	https://youtu.be/J2Ovmtdf9OM 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
13.11.2020	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
09.11.2020	7	16.00-17.10	Развитие координации движения	с помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=DLnvblonGcI	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp
11.11.2020	7	16.00-17.10	Развитие общей выносливости, силы Специальные беговые упражнения	с помощью ЭОР	http://www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc https://youtu.be/R34ioijbeXU	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp
13.11.2020	7	16.00-17.10	Развитие гибкости стоя, сидя	с помощью ЭОР	http://www.youtube.com/watch?v=Q6A8DxRCoTg	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp
14.11.2020	121	10.00-11.10	Развитие координации движения Специальные беговые упражнения	с помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=DLnvblonGcI https://youtu.be/R34ioijbeXU онлайн занятие в ZOOM идентификатор конференции: 6389767754 Код доступа:8D52gg	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp

15.11.2020	121	10.00-11.10	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 «Баскетбол»

Тренер-преподаватель Сорокина И. Е.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
11.11.2020	№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»
13.11.2020	№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»
14.11.2020	№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»
	№72	15:20-16:30	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»
15.11.2020	№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
9.11.2020	№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	Кардио -тренировка	С помощью ЭОР.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5933919924429257417&reqid=1591810190686797-1752851121123214073500125-vla1-	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

					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	
	№27	18:00-19:00	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»
11.01.2020	№ 25	16:00-16:50	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»
	№26	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»
	№ 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»
13.11.2020	№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»
	№ 27	17:40-19:00	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»

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
9.11. 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	«Общефизическая 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)
10.11 2020г.	№126	17.00-18.20	«Развитие гибкости».	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	Комплекс упражнений для развития гибкости
10.11. 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
11.11. 2020	№125	18.20-19.00	«Развитие гибкости».	Работа онлайн с преподавателем с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	Комплекс упражнений для развития гибкости
11.11. 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

					pAk40	2x20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2x10раз, отжимание от пола 2x15 раз, метание набивного мяча.
13.11. 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 2x30 раз 3.Отжимание от пола 2x20 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2x20раз. 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. Упр-ния на силу: пресс 2x20 раз, спина 2x20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2x10раз, отжимание от пола 2x15 раз, метание набивного мяча.
13.11. 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 2x30 раз 3.Отжимание от пола 2x20 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2x20раз. 6.Метание (толкание) набивного мяча

13.11.2020	№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 2x100раз 4 Упр-ния на силу: пресс 2x20 раз, спина 2x20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2x10раз, отжимание от пола 2x15 раз, метание набивного мяча.
14.11.2020	№126	16.30-18..50	«Общефизическая 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)
15.11.2020г.	№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 2x30 раз 3.Отжимание от пола 2x20 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой)перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2x20раз. 6.Метание (толкание) набивного мяча

Расписание занятий группы ВПК и кадеты

Тренер-преподаватель Золотарев Д. В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
09.11.2020	СОГ №165	14.30-15.40	Спорт в годы великой отечественной войны	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=X5cqZP_IvKk	Почитать другие материалы про спорт в годы ВОВ
09.11.2020	СОГ №160	16.00-17.10	Хатынь история трагедии	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=ILfwvUHUVDE	Подготовить реферат на тему «Хатынь история трагедии»
10.11.2020	СОГ №166	14.30-15.40	Спорт в годы великой отечественной войны	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=X5cqZP_IvKk	Почитать другие материалы про спорт в годы ВОВ

11.11.2020	СОГ № 165	14.30-15.40	Посещение онлайн экскурсии Министерства обороны	Самостоятельная работа	https://мультимедиа.минобороны.рф/multimedia/virtual_tours.htm	Посетить онлайн экскурсию
11.11.2020	СОГ № 160	16.00-17.10	Посещение онлайн экскурсии Министерства обороны	Самостоятельная работа	https://мультимедиа.минобороны.рф/multimedia/virtual_tours.htm	Посетить онлайн экскурсию
12.11.2020	СОГ № 166	14.30-15.40	Посещение виртуального музея	Самостоятельная работа	http://www.победители21.рф/virtualnyj-metodicheskij-kabinet/pedagogam-i-roditelyam/virtualnye-ekskursii.html	Посетить виртуальный музей

Расписание занятий группы «Волейбол»

Тренер-преподаватель Плугатрева Р. А.

Дата	Группа	Время	Тема	Вид деятельности	Используемый ресурс	Домашнее задание
11.11.2020г.	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»
12.11.2020г.	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 «Баскетбол»

Тренер-преподаватель Обух Г.Г.

Дата	Группа	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
9.11	1гр	18:00-19:30	Упражнения для отработки бросков	on-line	Присоединиться к скайп конференции перейти по ссылке. https://join.skype.com/m2IAe3JRRd9I В случае отсутствия связи, в т.ч. для обучающихся находящихся на корреспондентской модели, выполнить комплекс упражнений ОРУ.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
10.11	2гр	18:00-19:30	Упражнения для отработки бросков	on-line	Присоединиться к скайп конференции перейти по ссылке. https://join.skype.com/m2IAe3JRRd9I В случае отсутствия связи, в т.ч. для обучающихся находящихся на корреспондентской модели, выполнить комплекс упражнений ОРУ.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
12.11	1гр	18:00-19:30	Упражнение для развития владением мячом	on-line	Присоединиться к скайп конференции перейти по ссылке. https://join.skype.com/m2IAe3JRRd9I В случае отсутствия связи, в т.ч. для обучающихся находящихся на корреспондентской модели, выполнить комплекс упражнений ОРУ.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
13.11	2гр	18:00-19:30	Упражнение для развития владением мячом	on-line	Присоединиться к скайп конференции перейти по ссылке. https://join.skype.com/m2IAe3JRRd9I В случае отсутствия связи, в т.ч. для обучающихся находящихся на корреспондентской модели, выполнить комплекс упражнений ОРУ.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

Расписание занятий группы «Волейбол»

Тренер-преподаватель Якимов Н. И.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
№ 45	9.11.2020	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-y7p89yaj9q1_OtQ&cbird=5&rpt=imageview&redircnt=1586145097.1
	10.11.2020	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/

	11.11.2020	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 «Футбол»

Тренер – преподаватель Павлов А.В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
10.11.2020	58	17:30-18:40	Ведение мяча с изменением скорости	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Футбол»
12.11.2020	58	17:30-18:40	Передачи в движении	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Футбол»

Расписание занятий группы «ГТО»

Тренер – преподаватель Павлов А.В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
09.11.2020	157	16:00 – 17:10	Прыжок в длину с разбега	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=B-OwMMzGNxQ	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «ГТО»
11.11.2020	157	16:00 – 17:10	Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=2UbeSC9IA50	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «ГТО»