

Расписание дистанционных занятий с 15 февраля по 20 февраля 2022г.

ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска

Расписание занятий группы «Плавание»

Тренер-преподаватель Хуснетдинов Р.Т.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
14.02.2022	СОГ 74 спортивн ое плавание	15.00- 15.40	ОРУ. Комплексы упражнений для развития координации. Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для кроля на спине. Согласованность техники ног с дыханием. Гребковые движения руками . Согласованность гребковых движений руками с дыханием.	Онлайн занятие	https://www.youtube.com/watch?v=VZ3Y3ZqFlmI&ab_channel=CapitalTRI (Вайбер, Интернет ресурсы)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
	СОГ 75 спортивн ое плавание	15.50- 16.30	ОРУ. Комплексы упражнений для развития координации. Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для кроля на спине. Согласованность техники ног с дыханием. Гребковые движения руками . Согласованность гребковых движений руками с дыханием.	Онлайн занятие	https://www.youtube.com/watch?v=VZ3Y3ZqFlmI&ab_channel=CapitalTRI (Вайбер, Интернет ресурсы)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
	СОГ 76 волна	16.40- 17.20	ОРУ. Игры, обучающие дыханию	Онлайн занятие	https://www.youtube.com/watch?v=VZyKxSXpe5w&ab_channel=%D0%92%D0%A1%D0%95%D0%9C%D0%9F%D0%9B%D0%AB%D0%A2%D0%AC (Вайбер, Интернет ресурсы)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)

15.02.2022	СОГ 74 спортивн ое плавание	15.00- 15.40	ОРУ. Комплексы упражнений для развития координации. Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для кроля на спине. Согласованность техники ног с дыханием. Гребковые движения руками . Согласованность гребковых движений руками с дыханием.	Онлайн занятие	https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo&ab_channel=onlinefitnessstv (Вайбер, Интернет ресурсы)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
	СОГ 75 спортивн ое плавание	15.50- 16.30	ОРУ. Комплексы упражнений для развития координации. Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для кроля на спине. Согласованность техники ног с дыханием. Гребковые движения руками . Согласованность гребковых движений руками с дыханием.	Онлайн занятие	https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo&ab_channel=onlinefitnessstv (Вайбер, Интернет ресурсы)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
	СОГ 77 волна	16.40- 17.20	ОРУ. Обучение дыханию	Онлайн занятие	https://www.youtube.com/watch?v=VZyKxSXpe5w&ab_channel=%D0%92%D0%A1%D0%95%D0%9C%D0%9F%D0%9B%D0%AB%D0%A2%D0%AC (Вайбер, Интернет ресурсы)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
17.02.2022	СОГ 74 спортивн ое плавание	15.00- 15.40	ОРУ. Комплексы упражнений для развития координации. Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для кроля на спине. Согласованность	Онлайн занятие	https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo&ab_channel=onlinefitnessstv (Вайбер, Интернет ресурсы)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)

			техники ног с дыханием. Гребковые движения руками . Согласованность гребковых движений руками с дыханием.			
	СОГ 75 спортивное плавание	15.50-16.30	ОРУ. Комплексы упражнений для развития координации. Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для кроля на спине. Согласованность техники ног с дыханием. Гребковые движения руками . Согласованность гребковых движений руками с дыханием.	Онлайн занятие	https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo&ab_channel=onlinefitnessv (Вайбер, Интернет ресурсы)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
	СОГ 78 плавание для юных	16.40-17.20	ОРУ. Комплексы упражнений для развития координации. Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для кроля на груди. Техника дыхания на суше. Повторение кроль на груди полной координации. Обучение старты повороты и финиширование при кроле на груди.	Онлайн занятие	https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE&t=8s&ab_channel=SwimRocket = %D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F (Вайбер, Интернет ресурсы)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
19.02.2022	СОГ 76 волна	10.00-10.40	ОРУ. Развитие координации движений	Онлайн занятие	https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5+%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9 (Вайбер, Интернет ресурсы)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)

	СОГ 77 волна	10.50- 11.30	ОРУ. Игры, обучающие дыханию	Онлайн занятие	https://www.youtube.com/watch?v=VZyKxSXpe5w&ab_channel=%D0%92%D0%A1%D0%95%D0%9C%D0%9F%D0%9B%D0%AB%D0%A2%D0%AC (Вайбер, Интернет ресурсы)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
	СОГ 78 плавание для юных	11.40- 12.20	ОРУ. Комплексы упражнений для развития координации. Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для кроля на груди. Техника дыхания на суше. Повторение кроль на груди полной координации. Обучение старты повороты и финиширование при кроле на груди.	Онлайн занятие	https://www.youtube.com/watch?v=KVYp1lgAYA&t=516s&ab_channel=%D0%92%D0%A1%D0%95%D0%9C%D0%9F%D0%9B%D0%AB%D0%A2%D0%AC (Вайбер, Интернет ресурсы)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
20.02.2022	СОГ 76 волна	10.00- 10.40	ОРУ. Обучение дыханию	Онлайн занятие	https://www.youtube.com/watch?v=VZyKxSXpe5w&ab_channel=%D0%92%D0%A1%D0%95%D0%9C%D0%9F%D0%9B%D0%AB%D0%A2%D0%AC (Вайбер, Интернет ресурсы)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
	СОГ 77 волна	10.50- 11.30	ОРУ. Развитие координации движений	Онлайн занятие	https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5+%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9 (Вайбер, Интернет ресурсы)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)
	СОГ 78 плавание для юных	11.40- 12.20	ОРУ. Комплексы упражнений для развития координации. Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для кроля на груди. Техника дыхания на суше.	Онлайн занятие	https://www.youtube.com/watch?v=NH_alI5pG1s&ab_channel=SwimUpRu (Вайбер, Интернет ресурсы)	ОРУ фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «Бассейн Нептун» (просмотр обучающих роликов)

			Повторение кроль на груди полной координации. Обучение старты повороты и финиширование при кроле на груди.			
--	--	--	--	--	--	--

Расписание занятий группы ОФП «Нефтегорец»

Тренер-преподаватель Хуснетдинов Р.Т.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
15.02.2022	7 к кл	11.30-12.10	Бег по пересеченной местности	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=3afhRDBICrM&ab_channel=Promanblog Использование электронного ресурса (скайп, вайбер)	Просмотреть видеоурок, выполнить строевые упражнения прислать в вайбер
17.02.2022	7 к кл	11.30-12.10	Бег по пересеченной местности	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=3afhRDBICrM&ab_channel=Promanblog Использование электронного ресурса (скайп, вайбер)	Просмотреть видеоурок, выполнить строевые упражнения прислать в вайбер

Расписание занятий группы «Плавание»

Тренер-преподаватель Дейс М. В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
15.02.2022	СОГ 83	19.00-19.40	Сухое плавание. Имитационные упражнения.	С помощью ЭОР	На платформе Google meet ссылка в личные сообщения https://yandex.ru/video/preview/17635624387136043509	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 81	20.40-21.10	Сухое плавание. Имитационные упражнения	С помощью ЭОР	На платформе Google meet ссылка в личные сообщения https://yandex.ru/video/preview/17635624387136043509	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 82	19.50-20.30	Сухое плавание. Имитационные упражнения	С помощью ЭОР	На платформе Google meet ссылка в личные сообщения https://yandex.ru/video/preview/17635624387136043509	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»

16..02.22	СОГ 83	19.00- 19.40	Сухое плавание. Имитационные упражнения.	С помощью ЭОР	На платформе Google meet ссылка в личные сообщения https://yandex.ru/video/preview/17635624387136043509	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 80	19.50- 20.30	Сухое плавание. Имитационные упражнения. Техника плавания способом кроль на груди.	С помощью ЭОР	На платформе Google meet ссылка в личные сообщения https://yandex.ru/video/preview/17635624387136043509	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 79	20.40- 21.10	Сухое плавание. Имитационные упражнения. Техника плавания способом кроль на груди.	С помощью ЭОР	На платформе Google meet ссылка в личные сообщения https://yandex.ru/video/preview/17635624387136043509	
17.02.2022	СОГ 83	19.00- 19.40	Сухое плавание. Имитационные упражнения.	С помощью ЭОР	На платформе Google meet ссылка в личные сообщения https://yandex.ru/video/preview/17635624387136043509	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 81	20.30- 21.10	Сухое плавание. Имитационные упражнения.	С помощью ЭОР	На платформе Google meet ссылка в личные сообщения https://yandex.ru/video/preview/17635624387136043509	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 82	19.50- 20.30	Сухое плавание. Имитационные упражнения.	С помощью ЭОР	На платформе Google meet ссылка в личные сообщения https://yandex.ru/video/preview/17635624387136043509	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
18.02.2022	СОГ 80	15.00- 15.40	Сухое плавание. Имитационные упражнения.	С помощью ЭОР	На платформе Google meet ссылка в личные сообщения https://yandex.ru/video/preview/10636757816532507848	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
	СОГ 79	15.50- 16.30	Сухое плавание. Имитационные упражнения.	С помощью ЭОР	На платформе Google meet ссылка в личные сообщения https://yandex.ru/video/preview/10636757816532507848	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»

	СОГ 82	16.45- 17.25	Сухое плавание. Имитационные упражнения.	С помощью ЭОР	На платформе с Google meet ссылка в личные сообщения https://yandex.ru/video/preview/10082092972972406458	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»

Расписание занятий группы «Легкая атлетика

Тренер-преподаватель Феоктистова М. Г.

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс используемый	Домашнее задание
16.02.22г.	№11 «Юн. шиповка»	15-00- 15-40	Закрепление и совершенствование навыков техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно – силовых качеств. Развитие гибкости.	Онлайн - занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте.
16.02.22г.	№9 «Юн. шиповка»	16-00- 16-40	Закрепление и совершенствование навыков техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно – силовых качеств. Развитие гибкости.		Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте.
16.02.22г.	№13 Легкая атлетика «Флеш»	17-00- 17-40	Закрепление и совершенствование навыков техники бега на короткие дистанции. Развитие скорости.	Онлайн - занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте.
17.02.22г.	№10 «Юн. шиповка»	15-00- 15-40	Развитие выносливости, обучение техники финиширования и поведение бегуна после бега. Развитие силовых способностей.	Онлайн - занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте.
18.02.22г.	№12 «Юн. шиповка»	14-00- 14-40	Развитие выносливости, обучение техники бега по выражу. Развитие силовых качеств.	Онлайн - занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте.
18.02.22г.	№13 Легкая	16-00- 16-40	Закрепление и совершенствование навыков техники бега на короткие	Онлайн - занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM.	Фото и видео с выполнением задания

	атлетика «Флеш»		дистанции. Развитие скорости.		Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	отправляем в приложение Вконтакте.
20.02.22г.	№12 «Юн. шиповка»	15-00- 15-40	Развитие выносливости, совершенствование техники бега по виражу.	Онлайн - занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте.
21.02.22г.	№11 «Юн. шиповка»	13-00- 13-40	Развитие выносливости, совершенствование техники бега с равномерной и переменной скоростью. Развитие скоростных способностей.	Онлайн - занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте.
21.02.22г.	№10 «Юн. шиповка»	15-00- 15-40	Развитие выносливости, обучение техники финиширования и поведение бегуна после бега. Развитие силовых способностей.	Онлайн - занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте.
21.02.22г.	№9 «Юн. шиповка»	16-00- 16-40	Закрепление и совершенствование навыков техники бега по виражу. Развитие ловкости, быстроты. Развитие скоростно – силовых качеств.	Онлайн - занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте.
21.02.22г.	№13 Легкая атлетика «Флеш»	17-00- 17-40	Развитие скоростных качеств в беге на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.	Онлайн - занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте.

**Расписание занятий группы «Лёгкая атлетика», «ГТО»
Тренер-преподаватель Першин А.А.**

Дата	Группа	Время	Тема	Вид деятельности	Используемый ресурс	Домашнее задание
14.02.2022	№14	16.00- 16.40	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Онлайн занятие https://yandex.ru/video/preview/?text	Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных	Не предусмотрено.
	№97	16.40- 18.20	Передвижение на лыжах скользящим и	https://yandex.ru/video/preview/?filmId		

			ступающим шагом	https://yandex.ru/video/preview/?filmId https://yandex.ru/video/preview/?filmId	сообщениях.	
15.02.2022	№ 15 №96	17.00-18.20 18.35-19.15	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техники прыжка с разбега Обучение технике хода на лыжах (классический, коньковый ход).	Онлайн занятие https://yandex.ru/video/preview/?filmId https://yandex.ru/video/preview/?filmId https://yandex.ru/video/preview/?filmId https://yandex.ru/video/preview/?filmId	Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Не предусмотрено.
16.02.2022	№ 14 №97	16.00-16.40 16.40-18.20	Развитие выносливости. Развитие гибкости. Обучение технике хода на лыжах (классический, коньковый ход).	Онлайн занятие https://yandex.ru/video/preview/?filmId https://yandex.ru/video/preview/?filmId https://yandex.ru/video/preview/?filmId https://yandex.ru/video/preview/?filmId	Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Не предусмотрено.
17.02.2022	№ 15 №96	17.00-18.20 18.35-19.15	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техники прыжка с разбега Совершенствование техники хода на лыжах (классический, коньковый ход).	Онлайн занятие https://yandex.ru/video/preview/?filmId https://yandex.ru/video/preview/?filmId https://yandex.ru/video/preview/?filmId https://yandex.ru/video/preview/?filmId	Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Не предусмотрено.

18.02.2022	№ 14 №97	16.00-16.40 17.15-17.55	Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Онлайн занятие https://yandex.ru/video/preview/?fext https://yandex.ru/video/preview/?filmId https://yandex.ru/video/preview/?filmId https://yandex.ru/video/preview/?filmId	Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Не предусмотрено.
19.02.2022	№ 15 №96	10.00-10.40 10.40-11.20	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техники прыжка с разбега Обучение технике хода на лыжах (классический, коньковый ход).	Онлайн занятие https://yandex.ru/video/preview/?fext https://yandex.ru/video/preview/?filmId https://yandex.ru/video/preview/?filmId https://yandex.ru/video/preview/?filmId	Занятия проводятся на платформе ZOOM. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Не предусмотрено.

Расписание занятий группы «Спортивное ориентирование»

Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
15.02.2022	121	16.25-17.05	Беговые упражнения, изучение компаса, карта	Онлайн занятие	Онлайн занятие https://yandex.ru/video/preview/14890540440918413411 http://www.youtube.com/watch?v=SLAiDW1nIYE	Не предусмотрено
17.02.2022	121	16.25-17.05	Общеукрепляющие упражнения ОФП, развитие гибкости	Онлайн занятие	Онлайн занятие http://www.youtube.com/watch?v=RN8iAdaEpe0 https://yandex.ru/video/preview/13255721109934551525	Не предусмотрено

Расписание занятий группы «Лыжные гонки»**Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.**

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
14.02.2022	131	17.25-18.05	Упражнения на развитие координации движения, Гибкость, бег на лыжах	Онлайн занятие	Онлайн занятие https://zen.yandex.ru/video/watch/601bdb2ea4b677679f8da0fc .	Не предусмотрено
18.02.2022	131	17.25-18.05	Общеукрепляющие упражнения ОФП, развитие гибкости	Онлайн занятие	Онлайн занятие http://www.youtube.com/watch?v=RN8iAdaEpe0 https://yandex.ru/video/preview/13255721109934551525	Не предусмотрено

Расписание занятий группы «Легкая атлетика»**Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.**

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
14.02.2022	6	16.00-16.40	Беговые упражнения, развитие гибкости.	Онлайн занятие	Онлайн занятие https://yandex.ru/video/preview/14890540440918413411 http://www.youtube.com/watch?v=LDJJyUIG5sY	Не предусмотрено
16.02.2022	6	16.00-16.40	Упражнения на развитие общей выносливости, развитие гибкости	Онлайн занятие	Онлайн занятие http://www.youtube.com/watch?v=KBrIQcNUMGM http://www.youtube.com/watch?v=LDJJyUIG5sY	Не предусмотрено
18.02.2022	6	16.00-16.40	Беговые упражнения, Общеукрепляющие упражнения ОФП	Онлайн занятие	Онлайн занятие https://yandex.ru/video/preview/14890540440918413411 http://www.youtube.com/watch?v=RN8iAdaEpe0	Не предусмотрено
16.02.2022	7	17.25-18.05	Упражнения на развитие координации движения	Онлайн занятие	Онлайн занятие https://zen.yandex.ru/video/watch/601bdb2ea4b677679f8da0fc .	Не предусмотрено
20.02.2022	7	11.00-11.40	Общеукрепляющие упражнения ОФП	Онлайн занятие	Онлайн занятие http://www.youtube.com/watch?v=RN8iAdaEpe0	Не предусмотрено

Расписание занятий группы «ГТО»**Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.**

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
15.02.2022	98	15.00-15.40	Беговые упражнения, Упражнения на развитие координации движения.	Онлайн-занятие	Онлайн занятие https://yandex.ru/video/preview/14890540440918413411 https://zen.yandex.ru/video/watch/601bdb2ea4b677679f8da0fc .	Не предусмотрено
17.02.2022	98	15.00-15.40	Общеукрепляющие упражнения ОФП	Онлайн-занятие	Онлайн занятие http://www.youtube.com/watch?v=RN8iAdaEpe0	Не предусмотрено

Расписание занятий группы «Баскетбол»**Тренер-преподаватель Обух Г. Г.**

Дата	Группа	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
15.02.2022	1гр	17:00-18:30	Упражнения для отработки штрафных бросков	Онлайн-занятие	Онлайн-занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
16.02.2022	2гр	18:00-19:30	Упражнения для отработки штрафных бросков	Онлайн-занятие	Онлайн-занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
17.02.2022	1гр	17:00-18:30	Упражнение для развития владением мячом	Онлайн-занятие	Онлайн-занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
18.02.2022	2гр	18:00-19:30	Упражнение для развития владением мячом	Онлайн-занятие	Онлайн-занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	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	Домашнее задание
15.02.2022г.	№19	16.00-16.40	«Развитие скоростно-силовых качеств»	с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	Не предусмотрено
	№108	18.30-19.10.	«Общезфизическая подготовка»	с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	Не предусмотрено
16.02.2022г.	№126	17.00-17.40	«Развитие гибкости».	с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	Не предусмотрено
	№19	18.00-19.40	«Развитие скоростно-силовых качеств»	с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	Не предусмотрено
17.02.2022	№125	18.30-19.10	«Развитие скоростно-силовых качеств»	с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	Не предусмотрено
17.02.2022	№125	18.20-19.00	«Развитие гибкости».	с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	Не предусмотрено
18.02.2022	№108	16.00-16.40	«Развитие скоростной выносливости»	с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	Не предусмотрено
18.02.2022	№125	17.00-17.40	«Развитие силы»	с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	Не предусмотрено

	№108	18.30-19.10	«Развитие скоростной выносливости»	с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	Не предусмотрено
19.02.2022	№19	18.20-19.00	«Развитие силы»	с помощью эор	https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40	Не предусмотрено

Расписание занятий групп по футболу.

Тренер-преподаватель Глухов Е.Н.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
15.02.2022	34	14.00-14.40	Совершенствование ведения мяча носком.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnf-a-E	Не предусмотрено
	32	15.30-16.10	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование прием катящегося мяча внутренней стороной стопы с переводом за спину	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnf-a-E	Не предусмотрено
	35	17.00-17.40	Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://www.youtube.com/watch?v=XfppNRi-AUs	Не предусмотрено
16.02.2022	37	14.00-14.40	Ведение мяча подошвой.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnf-a-E	Не предусмотрено
	33	15.30-16.10	Ведение мяча подошвой.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса: https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnf-a-E	Не предусмотрено

	36	17.00-17.40	Жонглирование мячом.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://www.youtube.com/watch?v=8kCIDcUkNTM	Не предусмотрено
17.02.2022	34	14.30-15.10	Ведения мяча подошвой.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfA-E	Не предусмотрено
	32	16.00-16.40	Ведения мяча подошвой.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfA-E	Не предусмотрено
	35	17.00-17.40	Ведение мяча внешней частью подъема.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://www.youtube.com/watch?v=39JZcl1POro	Не предусмотрено
18.02.2022	36	15.30-16.10	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://www.youtube.com/watch?v=XONmr9nFEcs	Не предусмотрено
	31	17.00-17.40	Остановки мяча на уровне колена внутренней стороной стопы.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4	Не предусмотрено
19.02.2022	31	15.30-16.10	Остановки мяча на уровне колена внутренней стороной стопы.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4	Не предусмотрено
21.02.2022	37	14.00-.14.40	Закрепление ведения мяча подошвой.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://www.youtube.com/watch?v=0KiWz2GPH7g	Не предусмотрено

	33	15.30-16.10	Закрепление ведения мяча подошвой	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://www.youtube.com/watch?v=0KiWz2GPH7g	Не предусмотрено
	31	17.00-17.40	Остановки мяча на уровне колена внутренней стороной стопы.	С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	Использование интернет ресурса https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4	Не предусмотрено

Расписание занятий группы Легкая атлетика, ГТО

Тренер-преподаватель Васюнина Л. Л.

дата	группа	время	Тема занятий	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
15.02.22	№1 «Юная шиповка»	14.00-14.40	Развитие скоростных способностей (теория). Развитие скоростно-силовых качеств (упражнения)	с помощью ЭОР	Обучение по viber. Ссылка в личные сообщения по viber: https://www.youtube.com/watch?v=qjsVMCzd-Nk (ссылка в YouTube)	
15.02.22	№3 «Юная шиповка»	14.50-15.30	Развитие скоростных способностей (теория). Развитие скоростно-силовых качеств (упражнения)	с помощью ЭОР	Обучение по viber. Ссылка в личные сообщения по viber: https://www.youtube.com/watch?v=qjsVMCzd-Nk (ссылка в YouTube)	
16.02.22	№100 «Навстречу ГТО»	14.00-14.40	Развитие выносливости, обучение технике финиширования и поведение бегуна после бега (теория). Упражнения на развитие выносливости.	с помощью ЭОР	Обучение по viber. Ссылка в личные сообщения по viber: https://style.rbc.ru/health/60213ee69a79470c2b0b1964 (ссылка в Яндексe) https://www.youtube.com/watch?v=r4Qfb5IFog8 (ссылка в Яндексe)	
16.02.22	№99 «Навстречу ГТО»	14.50-15.30	Развитие выносливости, обучение технике финиширования и поведение бегуна после бега (теория). Упражнения на развитие	с помощью ЭОР	Обучение по viber. Ссылка в личные сообщения по viber: https://style.rbc.ru/health/60213ee69a79470c2b0b1964 (ссылка в Яндексe)	

			выносливости.		https://www.youtube.com/watch?v=r4Qfb5IFog8 (ссылка в Яндексe)	
16.02.22	№5 «Флэш »	15.40-16.20	Развитие скоростных способностей (теория). Развитие скоростно-силовых качеств (упражнения)	с помощью ЭОР	Обучение по viber. Ссылка в личные сообщения по viber: https://www.youtube.com/watch?v=qjsVMCzd-Nk (ссылка в YouTube)	
16.02.22	№120 «Навстречу ГТО»	16.30-17.10	Развитие выносливости, обучение технике финиширования и поведение бегуна после бега (теория). Упражнения на развитие выносливости.	с помощью ЭОР	Обучение по viber. Ссылка в личные сообщения по viber: https://style.rbc.ru/health/60213ee69a79470c2b0b1964 (ссылка в Яндексe) https://www.youtube.com/watch?v=r4Qfb5IFog8 (ссылка в Яндексe)	
17.02.22	№1 «Юная шиповка	14.00-14.40	Развитие силовых качеств (прыжковые упражнения). Методика развитие скоростно-силовых качеств (теория).	с помощью ЭОР	Обучение по viber. Ссылка в личные сообщения https://www.youtube.com/watch?v=79xynkcUmjk (ссылка в YouTube)	
17.02.22	№2 «Юная шиповка»	14.50-15.30	Развитие скоростных способностей (теория). Развитие скоростно-силовых качеств (упражнения).	с помощью ЭОР	Обучение по viber. Ссылка в личные сообщения по viber: https://www.youtube.com/watch?v=qjsVMCzd-Nk (ссылка в YouTube)	
18.02.22	№2 «Юная шиповка»	14.00-14.40	Развитие силовых качеств (прыжковые упражнения). Методика развитие скоростно-силовых качеств (теория).	с помощью ЭОР	Обучение по viber. Ссылка в личные сообщения https://www.youtube.com/watch?v=79xynkcUmjk (ссылка в YouTube)	

18.02.22	№3 «Юная шиповка»	14.50-15.30	Развитие силовых качеств (прыжковые упражнения). Методика развитие скоростно-силовых качеств (теория).	с помощью ЭОР	Обучение по viber. Ссылка в личные сообщения https://www.youtube.com/watch?v=79xynkcUmjk (ссылка в YouTube)	
18.02.22	№5 «Флэш»	15.40-16.20	Развитие скоростных способностей (теория). Развитие скоростно-силовых качеств (упражнения)	с помощью ЭОР	Обучение по viber. Ссылка в личные сообщения по viber: https://www.youtube.com/watch?v=4n5lj3DXICQ (ссылка в YouTube)	

Расписание занятий группы «Волейбол»

Тренер-преподаватель Плугатрева Р. А.

Дата	Группа	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
15.02.2022	54	14.00 - 15.00	Прямая верхняя подача	С помощью ЭОР	Выполнить комплекс упражнений https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw Посмотреть видео материал https://www.youtube.com/watch?v=OrkKl7TC-zg	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группы «Волейбол»
16.02.2022	53	17.00-18.30	Техника защитных действий - индивидуальное блокирование. Техника защитных действий – групповое	С помощью ЭОР	Выполнить упражнения https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw Посмотреть видео материал РЭШ	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группы «Волейбол»

			блокирование.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/	
17.02.2022	54	14.00 - 15.00	Прямая нижняя подача	С помощью ЭОР	Выполнить комплекс упражнений https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw Посмотреть видео материал https://yandex.ru/video/preview/?text=прямая%20нижняя%20подача%20в%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=1644605811683438-14315160637301205344-sas2-0850-sas-17-balancer-8080-BAL-8401&wiz_type=vital&filmId=1959105869065704704	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группы «Волейбол»

Расписание занятий группы «Волейбол»

Тренер-преподаватель Мальцев П. С.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
15.02.22 г.	50	16.30-17.10	<u>Подачи (1-й из 4 ч.)</u>	Онлайн занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте
17.02.22 г.	50	17.10-17.40	<u>Блокирование (1-й из 1 ч.)</u>	Онлайн занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте

15.02.22 г.	52	17.10-17.40	<u>Игры с метанием на дальность и в цель (1-й из 4 ч.)</u>	Онлайн занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте
16.02.22 г.	52	18.00-18.40	<u>Тактика нападения. Индивидуальные действия. (1-й из 4 ч.)</u>	Онлайн занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте
17.02.22 г.	52	18.20-19.00	<u>Игры, подготовительные к баскетболу (1-й из 6 ч.)</u>	Онлайн занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте
08.02.22 г.	50	16.30-17.10	Техника нападения. Стойки и перемещения	Онлайн занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте

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

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
15.02.22	101	15.30-16.10	<u>Одновременный двушажный и бесшажный ходы.Подъем «елочкой»Торможение и поворот упором.Прохождение дистанции 3,5 км.Игры:«Остановка рывком»,«С горки на горку» (1-й из 2 ч.)</u>	Онлайн-занятия	Занятия проводятся на платформе ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте
17.02.22	101	15.00-15.40	<u>Одновременный одношажный ход (1-й из 2 ч.)</u>	Онлайн-занятия	Занятия проводятся на платформе ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте

Расписание занятий группы «Тропинка здоровья»
Тренер-преподаватель Никишкова Д. Д.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс
15.02.2022	61	12:50-13:30	Глубокое "полное" дыхание.	С помощью ЭОР	На платформе Zoom. Ссылка в личные сообщения.
16.02.2022	60	12:50-13:30	Глубокое "полное" дыхание.	С помощью ЭОР	На платформе Zoom. Ссылка в личные сообщения.
17.02.2022	61	12:50-13:30	Брюшное дыхание.	С помощью ЭОР	На платформе Zoom. Ссылка в личные сообщения.

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
№ 83	10.02.2022 г.	13.55-14.55	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.	Онлайн-занятия	Подключиться к конференции ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	11.02.2022 г.	13.05-14.25	Упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно	Онлайн-занятия	Подключиться к конференции ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено.

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
№ 45	17.02.2022	13.55-14.55	Обучение имитации различных ударов.	Онлайн-занятия	Подключиться к конференции ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	18.02.2022	13.05-14.25	Отработка движений, одновременная работа рук и ног. Имитация различных ударов.	Онлайн-занятия	Подключиться к конференции ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
--------	------	-------	--------------	------------------	--------	------------------

№156	15.02.2022 г.	14.35-15.55	Техника выполнения лыжных ходов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	Онлайн-занятия	Подключиться к конференции ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	17.02.2022 г	14.35-15.55	Техника выполнения спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	Онлайн-занятия	Подключиться к конференции ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

Расписание занятий группы «Баскетбол»

Тренер-преподаватель Сорокина И. Е.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
14.02.2022	№40	14:30-15:10	ОФП.	С помощью ЭОР.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk Занятия на платформе ZOOM ссылка в личные сообщения.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
	№41	15:20-16:00	ОФП.	С помощью ЭОР.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk Занятия на платформе ZOOM ссылка в личные сообщения.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
	№43	16:10-16:50	ОФП.	С помощью ЭОР.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk Занятия на платформе ZOOM ссылка в личные сообщения.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

15.02. 2022	№ 117	15:10- 15:40	ОФП.	С помощью ЭОР.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk Занятия на платформе ZOOM ссылка в личные сообщения.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «ГТО»
	№ 118	15:40-16:10	ОФП.	С помощью ЭОР.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk Занятия на платформе ZOOM ссылка в личные сообщения	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «ГТО»
	№ 42	16:00-16:40	ОФП.	С помощью ЭОР.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk Занятия на платформе ZOOM ссылка в личные сообщения	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
17.02. 2022	№ 40	13:00-13:40	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 Занятия на платформе ZOOM ссылка в личные сообщения	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

	№ 42	14:00- 14:40	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 Занятия на платформе ZOOM ссылка в личные сообщения	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
19.02. 2022	№43	13:00-13:40	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 Занятия на платформе ZOOM ссылка в личные сообщения	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

Расписание занятий СОГ «Тропинка здоровья»

Тренер-преподаватель Каманина О.Д.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
15.02. 2022		12.00 13.20	Комплекс ОРУ с предметами. Лазание по канату. Перелазание через горку матов. Эстафета с лазанием и перелазанием	online	Занятия на платформе ZOOM ссылка в личные сообщения В случае отсутствия связи: выполнить комплекс упражнений № 6, смотреть урок по ссылке.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Третий класс»
17.02. 2022		12.00 13.20	Комплекс ОРУ с	online	Занятия на платформе ZOOM ссылка в личные сообщения	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа

			предметами .Лазание по гимнастической стенке .Эстафеты с предметами (скакалки, мячи, обручи)		В случае отсутствия связи: выполнить комплекс упражнений № 7, смотреть урок по ссылке.	«Третий класс»
--	--	--	--	--	--	----------------

Расписание занятий групп «Плавание» и «ОФП»

Тренер-преподаватель Щербакова И. Ю.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
15.02.2022	58	16.00-16.40	Комплекс упражнения для развития гибкости	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=Of4aNRpfreU Присоединиться в "Плавание" в Viber: https://invite.viber.com/?g2=AQBQ%2B6u8P%2B7KdEozfZ7pn1w1wlv5gfrlGHPJSEFzEY8u7nH98mmxrUANCTiivVX5	Не предусмотрено
16.02.2022	71	15.00-15.40	Сухое плавание. Растяжка ног на каждый день. Тренировка в реальном времени №2	С помощью ЭОР	https://youtu.be/eSBMUxiyE0Y Присоединиться в "Плавание" в Viber: https://invite.viber.com/?g2=AQBQ%2B6u8P%2B7KdEozfZ7pn1w1wlv5gfrlGHPJSEFzEY8u7nH98mmxrUANCTiivVX5	Не предусмотрено
	72	16.00-16.40	Сухое плавание. Растяжка ног на каждый день. Тренировка в реальном времени №2	С помощью ЭОР	https://youtu.be/eSBMUxiyE0Y Присоединиться в "Плавание" в Viber: https://invite.viber.com/?g2=AQBQ%2B6u8P%2B7KdEozfZ7pn1w1wlv5gfrlGHPJSEFzEY8u7nH98mmxrUANCTiivVX5	Не предусмотрено
	73	17.00-17.40	Сухое плавание. Растяжка ног на каждый день. Тренировка в реальном времени №2	С помощью ЭОР	https://youtu.be/1i1pyP5DTww Присоединиться в "Плавание" в Viber: https://invite.viber.com/?g2=AQBQ%2B6u8P%2B7KdEozfZ7pn1w1wlv5gfrlGHPJSEFzEY8u7nH98mmxrUANCTiivVX5	Не предусмотрено
17.02.2022	58	16.00-16.40	Комплекс упражнения для развития гибкости	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/watch?v=Of4aNRpfreU Присоединиться в "Плавание" в Viber: https://invite.viber.com/?g2=AQBQ%2B6u8P%2B7KdEozfZ7pn1w1wlv5gfrlGHPJSEFzEY8u7nH98mmxrUANCTiivVX5	Не предусмотрено
18.02.2022	71	15.00-15.40	Ноги в кроле. 5 самых частых ошибок при	С помощью ЭОР	https://youtu.be/UOHLn7MDVC4 Присоединиться в "Плавание" в Viber:	Не предусмотрено

			плавании + тест на растяжку		https://invite.viber.com/?g2=AQBQ%2B6u8P%2B7KdEozfZ7pn1w1wlv5gfrlGHPJSEFzEY8u7nH98mmxrUANCTiivVX5	
72	16.00-16.40	Ноги в кроле. 5 самых частых ошибок при плавании + тест на растяжку	С помощью ЭОР	https://youtu.be/U0HLn7MDVC4 Присоединиться в "Плавание" в Viber: https://invite.viber.com/?g2=AQBQ%2B6u8P%2B7KdEozfZ7pn1w1wlv5gfrlGHPJSEFzEY8u7nH98mmxrUANCTiivVX5	Не предусмотрено	
73	17.00-17.40	Отработка дыхания для плавания в домашних условиях - 3 упражнения дома	С помощью ЭОР	https://youtu.be/1i1pyP5DTww Присоединиться в "Плавание" в Viber: https://invite.viber.com/?g2=AQBQ%2B6u8P%2B7KdEozfZ7pn1w1wlv5gfrlGHPJSEFzEY8u7nH98mmxrUANCTiivVX5	Не предусмотрено	