**Расписание дистанционных занятий с 9 января по 10 января 2023 г.**

**ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска**

**Расписание занятий группы «Плавание»**

**Тренер-преподаватель Щерабоква И. Ю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Время | Тема занятия | Вид деятельности | Ресурс | Домашнее задание |
| 09.01.2023 | 71 | 15.00-15.40 | Сухое плавание. Растяжка верхней части за 6 минут в день для пловцов | С помощью ЭОР | <https://youtu.be/woqT-FzLMls>  Присоединиться в "Плавание" в Viber: | Не предусмотрено |
| 72 | 16.00-16.40 | Комплекс упражнений для правильной осанки | С помощью ЭОР | <https://www.youtube.com/watch?v=JXfp0cCUEa0>  Присоединиться в "Плавание" в Viber: | Не предусмотрено |
| 73 | 17.00-17.40 | Обязательная разминка перед плаванием. | С помощью ЭОР | <https://youtu.be/7dc67nSikDc>  Присоединиться в "Плавание" в Viber: | Не предусмотрено |
| 10.01.2023 | 124 | 17.00-18.10 | Комплекс упражнения для развития гибкости | С помощью ЭОР | <https://www.youtube.com/watch?v=Of4aNRpfreU>  Присоединиться в "Плавание" в Viber: | Не предусмотрено |

**Расписание занятий группы «Футбол»**

**Тренер-преподаватель Глухов Е. Н.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группа** | **Время** | **Тема занятия** | **Вид деятельности** | **Ресурс** | **Домашнее задание** |
| 09.01.2023 | 31 | 13.30-.14.10 | Закрепление техники удара по мячу внешней стороной стопы в ворота с разбега. | С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР) | Использование интернет ресурса  <https://www.youtube.com/watch?v=0KiWz2GPH7g> | Не предусмотрено |
| 37 | 15.30-16.10 | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъема. | С помощью электронных образовательных ресурсов (ЭОР) | Использование интернет ресурса  <https://www.youtube.com/watch?v=0KiWz2GPH7g> | Не предусмотрено |

**Расписание занятий группы «Легкая атлетика»**

**Тренер-преподаватель Васюнина Л. Л.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **группа** | **время** | **Тема занятий** | **Вид деятельности** | **ресурс** |
| 09.01.23 | №100  «Навстречу ГТО» | 14.00-14.40 | |  | | --- | | Тема занятия  (2.6)  Обучение технике плавания способом кроль на груди. Развитие навыков плавания. | | | | с помощью ЭОР | Ссылка в личные сообщения    Обучение по viber |
| 10.01.23 | №3  «Юная шиповка» | 14.00-14.40 | Тема занятия  (2.6)  Развитие выносливости, обучение технике бега по виражу. Развитие силовых качеств. | с помощью ЭОР | Ссылка в личные сообщения    Обучение по viber |