

ГРАФИК ЗАНЯТИЙ

Онлайн-смены «Дистанционный забег!»

для групп физкультурно-спортивной направленности

учреждения дополнительного образования СП ДЮСШ ГБОУ СОШ с. Пестровка

в режиме дистанционного обучения

на 29-30 июня 2020 года

Понедельник 29.06.2020 г.

Группа	Время	Тема занятия	Ресурс, ссылка
Группа «Лёгкая атлетика»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке https://youtu.be/2tXHnd9lcms
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	Тренировочное занятие Техника бега на средние дистанции Переходим по ссылке в группе	https://vk.com/video-185601331_456239126
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие Как красиво завязать шнурки Переходим по ссылке в группе	https://youtu.be/WH8SrsnBz4
Группа «Футбол»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке https://youtu.be/2tXHnd9lcms
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	Тренировочное занятие Футбольные тренировки дома Переходим по ссылке в группе	https://vk.com/video-18184202_456239395
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие Фильм «Непридуманные истории футбола - Валерий Лобановский». Переходим по ссылке в группе	https://vk.com/video-39674230_167561963

Группа «Хоккей»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке https://youtu.be/2tXHnd9lcms
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	Тренировочное занятие Ловкость и координация Переходим по ссылке в группе	https://vk.com/video-70373341_456239348
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	Досуговое мероприятия Игра : «Где спорт?» Переходим по ссылке в группе	 https://vk.com/video-195646417_456239088
Группа «Волейбол»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке https://youtu.be/2tXHnd9lcms
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	Тренировочное занятие Нижняя подача Переходим по ссылке в группе	https://youtu.be/o8fO2q-iV6E
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие Медицинские хитрости в походе Переходим по ссылке в группе	https://vk.com/@vyzhivshi-medicinskie-hitrosti-v-pohode

Вторник 30.06.2020 г.

Группа	Время	Тема занятий	Ресурс, ссылка
Группа «Лёгкая атлетика»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber,Instagram, или по ссылке

			https://vk.com/video-116930_456239909
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	Тренировочное занятие Эстафетный бег Переходим по ссылке в группе	https://youtu.be/O5oZYdlloeQ
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие Узлы Переходим по ссылке в группе	https://youtu.be/WH8SrsnBZz4
Группа «Футбол»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке https://vk.com/video-116930_456239909
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	Тренировочное занятие Обыгрыш Переходим по ссылке в группе	https://youtu.be/1PMOvdo932Y
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие 7 способов поднять мяч Переходим по ссылке в группе	https://vk.com/video267993034_456244612
Группа «Хоккей»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке https://vk.com/video-116930_456239909
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	Тренировочное занятие Скорость реакции по ссылке в группе	https://youtu.be/kWnRENSCu44

	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие Спортивные игры дома Переходим по ссылке в группе	https://yandex.ru/efir?stream_id=vWXwsQ4lrrVI&from_block=player_context_menu_yavideo
Группа «Волейбол»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке https://vk.com/video-116930_456239909
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	Тренировочное занятие Передача у сетки Переходим по ссылке в группе	https://youtu.be/ZJ9KCwluk8E
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие Упражнения на скакалке Переходим по ссылке в группе	https://youtu.be/p7xISHvJsik