

# ГРАФИК ЗАНЯТИЙ

Онлайн-смены «Дистанционный забег!»

для групп физкультурно-спортивной направленности

учреждения дополнительного образования СП ДЮСШ ГБОУ СОШ с. Пестровка

в режиме дистанционного обучения

с 22.06.2020г. по 26.06.2020г.

## Понедельник 22.06.2020 г.

Группа	Время	Тема занятия	Ресурс, ссылка
Группа «Лёгкая атлетика»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке <a href="https://youtu.be/XZLt0LUtVHI">https://youtu.be/XZLt0LUtVHI</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Легкоатлетическая разминка Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/LBGQZYIBfs4">https://youtu.be/LBGQZYIBfs4</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> Фильм «День Победы. Дети Герои» Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/7MY0x5cTi5I">https://youtu.be/7MY0x5cTi5I</a>
Группа «Футбол»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке <a href="https://youtu.be/XZLt0LUtVHI">https://youtu.be/XZLt0LUtVHI</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Ведение мяча Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/4iKwIfQPP8">https://youtu.be/4iKwIfQPP8</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> Видеофильм «Города Герои» Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/4PXxSfWYpZY">https://youtu.be/4PXxSfWYpZY</a>

Группа «Хоккей»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/XZLt0LUtVHI">https://youtu.be/XZLt0LUtVHI</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Упражнения в домашних условиях Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/oQrpAhqn_38">https://youtu.be/oQrpAhqn_38</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятия</b> Фильм «Кровавая роса» Переходим по ссылке в группе	<a href="https://ok.ru/video/374085911883">https://ok.ru/video/374085911883</a>
Группа «Волейбол»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/XZLt0LUtVHI">https://youtu.be/XZLt0LUtVHI</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Обучение игре в падении Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/4iKwIlfOPP8">https://youtu.be/4iKwIlfOPP8</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятия</b> Документальный фильм «Командиры советских партизан» Переходим по ссылке в группе	<a href="https://ok.ru/video/1345607830100">https://ok.ru/video/1345607830100</a>

## Вторник 23.06.2020 г.

Группа	Время	Тема занятий	Ресурс, ссылка
Группа «Лёгкая атлетика»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber,Instagram, или по ссылке  <a href="https://youtu.be/ZF5dd-X76Yw">https://youtu.be/ZF5dd-X76Yw</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Специальные беговые упражнения Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/2tEEerMr-AU">https://youtu.be/2tEEerMr-AU</a>

	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> «Урок безопасности» Переходим по ссылке в группе	<a href="https://vk.com/video-140936590_456239264">https://vk.com/video-140936590_456239264</a> <a href="https://youtu.be/yTxembgbTf4">https://youtu.be/yTxembgbTf4</a> <a href="https://youtu.be/-9oHMDrMiTY">https://youtu.be/-9oHMDrMiTY</a> <a href="https://youtu.be/7nEMnucWG0g">https://youtu.be/7nEMnucWG0g</a> <a href="https://ok.ru/video/1020976566713">https://ok.ru/video/1020976566713</a>
Группа «Футбол»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/ZF5dd-X76Yw">https://youtu.be/ZF5dd-X76Yw</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Укрепление голеностопного сустава Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/AjRKorzh0dY">https://youtu.be/AjRKorzh0dY</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> «Урок безопасности» Переходим по ссылке в группе	<a href="https://vk.com/video-140936590_456239264">https://vk.com/video-140936590_456239264</a> <a href="https://youtu.be/yTxembgbTf4">https://youtu.be/yTxembgbTf4</a> <a href="https://youtu.be/-9oHMDrMiTY">https://youtu.be/-9oHMDrMiTY</a> <a href="https://youtu.be/7nEMnucWG0g">https://youtu.be/7nEMnucWG0g</a> <a href="https://ok.ru/video/1020976566713">https://ok.ru/video/1020976566713</a>
Группа «Хоккей»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/ZF5dd-X76Yw">https://youtu.be/ZF5dd-X76Yw</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Подтягивания по ссылке в группе	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=48d0166dc0b14793b220c5417fda41e1&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=48d0166dc0b14793b220c5417fda41e1&amp;from_block=logo_partner_player</a>

	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> «Урок безопасности» Переходим по ссылке в группе	<a href="https://vk.com/video-140936590_456239264">https://vk.com/video-140936590_456239264</a> <a href="https://youtu.be/yTxembgbTf4">https://youtu.be/yTxembgbTf4</a> <a href="https://youtu.be/-9oHMrMiTY">https://youtu.be/-9oHMrMiTY</a> <a href="https://youtu.be/7nEMnucWG0g">https://youtu.be/7nEMnucWG0g</a> <a href="https://ok.ru/video/1020976566713">https://ok.ru/video/1020976566713</a>
Группа «Волейбол»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/ZF5dd-X76Yw">https://youtu.be/ZF5dd-X76Yw</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Совершенствование приёма мяча Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/nYF-pmBqh-E">https://youtu.be/nYF-pmBqh-E</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> «Урок безопасности» Переходим по ссылке в группе	<a href="https://vk.com/video-140936590_456239264">https://vk.com/video-140936590_456239264</a> <a href="https://youtu.be/yTxembgbTf4">https://youtu.be/yTxembgbTf4</a> <a href="https://youtu.be/-9oHMrMiTY">https://youtu.be/-9oHMrMiTY</a> <a href="https://youtu.be/7nEMnucWG0g">https://youtu.be/7nEMnucWG0g</a> <a href="https://ok.ru/video/1020976566713">https://ok.ru/video/1020976566713</a>

## Среда 24.06.2020 г.

Группа	Время	Тема занятий	Ресурс, ссылка
Группа «Лёгкая атлетика»	9.00-9.30	<b>Зарядка с тренером (видеозанятие)</b>	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/dn3fehTmx5w">https://youtu.be/dn3fehTmx5w</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Экипировка и инвентарь спринтера Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/RTPHKqWSBvw">https://youtu.be/RTPHKqWSBvw</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> <b>Фильм «Самара. Обзор города»</b> Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/lWpQmE9mjCw">https://youtu.be/lWpQmE9mjCw</a>
Группа «Футбол»	9.00-9.30	<b>Зарядка с тренером(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/dn3fehTmx5w">https://youtu.be/dn3fehTmx5w</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Отбор мяча Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/_AQyp3kjfog">https://youtu.be/_AQyp3kjfog</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> Видеофильм «Самара-Арена» Переходим по ссылке в группе	<a href="https://ok.ru/video/1017683577548">https://ok.ru/video/1017683577548</a>
Группа «Хоккей»	9.00-9.30	<b>Зарядка с тренером (видеозанятие)</b>	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/dn3fehTmx5w">https://youtu.be/dn3fehTmx5w</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении

	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Контроль шайбы Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/KITWjLOA8xk">https://youtu.be/KITWjLOA8xk</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> Земля Самарская. Пестравский район Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/a5RuiOWFIRe">https://youtu.be/a5RuiOWFIRe</a>
Группа «Волейбол»	9.00-9.30	<b>Зарядка с тренером (видеозанятие)</b>	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/dn3fehTmx5w">https://youtu.be/dn3fehTmx5w</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Упражнения на координацию Переходим по ссылке в группе	<a href="https://ok.ru/video/279122348650">https://ok.ru/video/279122348650</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> Жесты волейбольного судьи Переходим по ссылке в группе	<a href="https://vk.com/video-160059598_456239017">https://vk.com/video-160059598_456239017</a>

### Четверг 25.06.2020 г.

Группа	Время	Тема занятий	Ресурс, ссылка
Группа «Лёгкая атлетика»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/V2qzQgzlme">https://youtu.be/V2qzQgzlme</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Техника выполнения челночного бега Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/mdfsuELUVfk">https://youtu.be/mdfsuELUVfk</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> Мастер-класс «Спортивный массаж»	<a href="https://youtu.be/-ltBv3yaR1M">https://youtu.be/-ltBv3yaR1M</a>

		Переходим по ссылке в группе	
Группа «Футбол»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/V2qzQgzImE">https://youtu.be/V2qzQgzImE</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Шпагат Переходим по ссылке в группе	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=vp-COWFovB8Q&amp;from_block=player_context_menu_yavideo">https://yandex.ru/efir?stream_id=vp-COWFovB8Q&amp;from_block=player_context_menu_yavideo</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> Видеоурок «Футбольный фристайл» Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/SE_1xg7k3Ko">https://youtu.be/SE_1xg7k3Ko</a>
Группа «Хоккей»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/V2qzQgzImE">https://youtu.be/V2qzQgzImE</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Растяжка Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/DtV1X3JD0RM">https://youtu.be/DtV1X3JD0RM</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> Жесты судьи в хоккее Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/sJDAVwyqbm4">https://youtu.be/sJDAVwyqbm4</a>
Группа «Волейбол»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/V2qzQgzImE">https://youtu.be/V2qzQgzImE</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b>	

		Переходим по ссылке в группе	
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие Гибкость.Упражнения для спины Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/qeT1ssFHHOM">https://youtu.be/qeT1ssFHHOM</a>

### Пятница 26.06.2020 г.

Группа	Время	Тема занятий	Ресурс, ссылка
Группа «Лёгкая атлетика»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/cP1FRs-6D5w">https://youtu.be/cP1FRs-6D5w</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Техника бега с барьерами Переходим по ссылке в группе	<a href="https://vk.com/video78107325_163070351">https://vk.com/video78107325_163070351</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> Как научиться делать «колесо» Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/xZ2JAUjvBbU">https://youtu.be/xZ2JAUjvBbU</a>
Группа «Футбол»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/cP1FRs-6D5w">https://youtu.be/cP1FRs-6D5w</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Техника.Упражнения с мячом Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/FfhcqVXCrBU">https://youtu.be/FfhcqVXCrBU</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> Смешные моменты в футболе Переходим по ссылке в группе	<a href="https://ok.ru/video/325223320274">https://ok.ru/video/325223320274</a>
Группа «Хоккей»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber,Instagram, Skype



			или по ссылке <a href="https://youtu.be/cP1FRs-6D5w">https://youtu.be/cP1FRs-6D5w</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Переходим по ссылке в группе	
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> Фильм «Легендарные советские хоккейные тренеры» Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/eBLUML8e6sg">https://youtu.be/eBLUML8e6sg</a>
Группа «Волейбол»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке <a href="https://youtu.be/cP1FRs-6D5w">https://youtu.be/cP1FRs-6D5w</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Координация и равновесие Переходим по ссылке в группе	<a href="https://vk.com/video-47826591_168945071">https://vk.com/video-47826591_168945071</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> Волейбольный термины Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/2n5OiVkJdSE">https://youtu.be/2n5OiVkJdSE</a>

