

# 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 08.06.2020г. по 11.06.2020г.

## Понедельник 08.06.2020 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/iNc7Gzo4H9E">https://youtu.be/iNc7Gzo4H9E</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	
	10.00-11.30	Тренировочное занятие Спортивная ходьба.Техника. Переходим по ссылке в группе	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11687618853358017566&amp;text=спортивная+ходьба+техника">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11687618853358017566&amp;text=спортивная+ходьба+техника</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие "Моя Россия" флеш-моб	Участники размещают в соц.сети в ВКонтакте рисунки, видео, фото,селфи по заданной теме. <a href="https://vk.com/club195593983">https://vk.com/club195593983</a> и <a href="https://vk.com/club195594072">https://vk.com/club195594072</a>
Группа «Футбол»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке <a href="https://youtu.be/iNc7Gzo4H9E">https://youtu.be/iNc7Gzo4H9E</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	Тренировочное занятие Футбол для начинающих  Переходим по ссылке в группе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PimfRbqROmM">https://www.youtube.com/watch?v=PimfRbqROmM</a>

	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	<b>Перерыв в обучении</b>
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие "Моя Россия" флеш-моб	Участники размещают в соц.сети в ВКонтакте рисунки, видео, фото,селфи по заданной теме. <a href="https://vk.com/club195593983">https://vk.com/club195593983</a> и <a href="https://vk.com/club195594072">https://vk.com/club195594072</a>
Группа «Хоккей»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	<b>Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке</b>  <a href="https://youtu.be/iNc7Gzo4H9E">https://youtu.be/iNc7Gzo4H9E</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	<b>Перерыв в обучении</b>
	10.00-11.30	Тренировочное занятие Комбинации  Переходим по ссылке в группе	<a href="https://infourok.ru/volleybol_igrovye_kombinacii_v_voleybole-336885.htm">https://infourok.ru/volleybol_igrovye_kombinacii_v_voleybole-336885.htm</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	<b>Перерыв в обучении</b>
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие Видеофильм «Матч звёзд НХЛ»  Переходим по ссылке в группе	<a href="https://yandexsport.ru/efir?stream_id=49262ecd747d8bb3a3b51711cd6270e3&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandexsport.ru/efir?stream_id=49262ecd747d8bb3a3b51711cd6270e3&amp;from_block=logo_partner_player</a>
Группа «Волейбол»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	<b>Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке</b>  <a href="https://youtu.be/iNc7Gzo4H9E">https://youtu.be/iNc7Gzo4H9E</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	<b>Перерыв в обучении</b>
	10.00-11.30	Тренировочное занятие Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину Переходим по ссылке в группе	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	<b>Перерыв в обучении</b>
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие Спорт и великие спортсмены в Великой отечественной войне Переходим по ссылке в группе	<a href="https://moluch.ru/archive/238/55280/">https://moluch.ru/archive/238/55280/</a>

## Вторник 09.06.2020 г.

Группа	Время	Тема занятий	Ресурс, ссылка
Группа «Лёгкая атлетика»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber,Instagram, или по ссылке  <a href="https://youtu.be/gYFoRbd4H-w">https://youtu.be/gYFoRbd4H-w</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Разминка Переходим по ссылке в группе	<a href="https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-spetsialnoi-razminki-legkoatl.html">https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-spetsialnoi-razminki-legkoatl.html</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> Фильм «Я - Болт»	<a href="https://my.mail.ru/community/products_from_china/video/5/72.html">https://my.mail.ru/community/products_from_china/video/5/72.html</a>
Группа «Футбол»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/gYFoRbd4H-w">https://youtu.be/gYFoRbd4H-w</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Комплекс упражнений с мячом направленный на отработку технических навыков Переходим по ссылке в группе	<a href="https://drive.google.com/file/d/1ZvRWZ0xKahWyxfgaDUrRkwSvoVFzXJud/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1ZvRWZ0xKahWyxfgaDUrRkwSvoVFzXJud/view?usp=sharing</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> Видеофильм «100 лучших голов в истории футбола»	<a href="https://ok.ru/video/41788770879">https://ok.ru/video/41788770879</a>
Группа «Хоккей»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/gYFoRbd4H-w">https://youtu.be/gYFoRbd4H-w</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Тактические схемы игры	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=66">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=66</a>

		Переходим по ссылке в группе	<a href="https://vk.com/club195593983">84574740000698935&amp;text=хоккейные+упражнения+на+льду+схемы</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> "Моя Россия" флеш-моб	Участники размещают в соц.сети в ВКонтакте рисунки, видео, фото,селфи по заданной теме. <a href="https://vk.com/club195593983">https://vk.com/club195593983</a> и <a href="https://vk.com/club195594072">https://vk.com/club195594072</a>
Группа «Волейбол»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber,Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://youtu.be/gYFoRbd4H-w">https://youtu.be/gYFoRbd4H-w</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Упражнения на укрепление внутренней поверхности бедра Переходим по ссылке в группе	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2418258394821751237&amp;text=упражнения+на+внутреннюю+часть+бедра">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2418258394821751237&amp;text=упражнения+на+внутреннюю+часть+бедра</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> "Моя Россия" флеш-моб	Участники размещают в соц.сети в ВКонтакте рисунки, видео, фото,селфи по заданной теме. <a href="https://vk.com/club195593983">https://vk.com/club195593983</a> и <a href="https://vk.com/club195594072">https://vk.com/club195594072</a>

## Среда 10.06.2020 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://vk.com/video180448552_456239037">https://vk.com/video180448552_456239037</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Метание малого мяча на дальность  Переходим по ссылке в группе	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6627868457074644346&amp;text=%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%82+%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6627868457074644346&amp;text=%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%82+%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> <b>Досуговое мероприятие</b> «Я СПОРТСМЕН!!!» челлендж  <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4452752344699433302&amp;text=челлендж%20футбол&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1589788911944694-312268358734461747600247-production-app-host-vla-web-yp-228&amp;redircnt=1589788923.1">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4452752344699433302&amp;text=челлендж%20футбол&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1589788911944694-312268358734461747600247-production-app-host-vla-web-yp-228&amp;redircnt=1589788923.1</a>	Участники размещают в группах видеоролики и фото, где они занимаются спортом»  <a href="https://vk.com/club195_593983">https://vk.com/club195_593983</a> и <a href="https://vk.com/club195_594072">https://vk.com/club195_594072</a>
Группа «Футбол»	9.00-9.30	<b>Зарядка с тренером (видеозанятие)</b>	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://vk.com/video180448552_456239037">https://vk.com/video180448552_456239037</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Комплекс упражнений на выносливость Переходим по ссылке в группе	<a href="https://drive.google.com/file/d/1ZvRWZ0xKahWyxfgaDUrRkwSvoVFzXJud/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1ZvRWZ0xKahWyxfgaDUrRkwSvoVFzXJud/view?usp=sharing</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> «Дети – радость жизни!»	Участники размещают в группах самые красивые фото смены, где они улыбаются, смеются»

			<a href="https://vk.com/club195_593983">https://vk.com/club195_593983</a> и <a href="https://vk.com/club195_594072">https://vk.com/club195_594072</a>
Группа «Хоккей»	9.00-9.30	<b>Зарядка с тренером (видеозанятие)</b>	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://vk.com/video180448552_456239037">https://vk.com/video180448552_456239037</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Трицепс Переходим по ссылке в группе	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16958748834407945243&amp;text=упражнения+на+трицепс">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16958748834407945243&amp;text=упражнения+на+трицепс</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> «Дети – радость жизни!»	Участники размещают в группах самые красивые фото смены, где они улыбаются, смеются» <a href="https://vk.com/club195_593983">https://vk.com/club195_593983</a> и <a href="https://vk.com/club195_594072">https://vk.com/club195_594072</a>
Группа «Волейбол»	9.00-9.30	<b>Зарядка с тренером (видеозанятие)</b>	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://vk.com/video180448552_456239037">https://vk.com/video180448552_456239037</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Комбинации при игре в нападении Переходим по ссылке в группе	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4248906396225847691&amp;text=%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB+%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D1%8B">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4248906396225847691&amp;text=%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB+%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D1%8B</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> «Дети – радость жизни!»	Участники размещают в группах самые красивые фото смены, где они улыбаются, смеются» <a href="https://vk.com/club195_593983">https://vk.com/club195_593983</a> и <a href="https://vk.com/club195_594072">https://vk.com/club195_594072</a>

## Четверг 11.06.2020 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://yandex.ru/video/preview/?filmId=10608775729864332324&amp;p=1&amp;path=wizard&amp;text=зарядка+c+чемпионом+видео">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10608775729864332324&amp;p=1&amp;path=wizard&amp;text=зарядка+c+чемпионом+видео</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Правила техники бега Переходим по ссылке в группе	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%23%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE">https://www.youtube.com/results?search_query=%23%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> "День России" видеофильм Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/-wrj74ZOzVY">https://youtu.be/-wrj74ZOzVY</a>
Группа «Футбол»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10608775729864332324&amp;p=1&amp;path=wizard&amp;text=зарядка+c+чемпионом+видео">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10608775729864332324&amp;p=1&amp;path=wizard&amp;text=зарядка+c+чемпионом+видео</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Ромб Переходим по ссылке в группе	<a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/twotouch/376477.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/twotouch/376477.html</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> "День России" видеофильм Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/-wrj74ZOzVY">https://youtu.be/-wrj74ZOzVY</a>
Группа «Хоккей»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10608775729864332324&amp;p=1&amp;path=wizard&amp;text=зарядка+c+чемпионом+видео">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10608775729864332324&amp;p=1&amp;path=wizard&amp;text=зарядка+c+чемпионом+видео</a>

	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> Тактика игры Переходим по ссылке в группе	<a href="http://www.offsport.ru/hockey/taktika-igry.shtml">http://www.offsport.ru/hockey/taktika-igry.shtml</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> "День России" видеофильм Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/-wrj74ZOzVY">https://youtu.be/-wrj74ZOzVY</a>
Группа «Волейбол»	9.00-9.30	<b>Зарядка(видеозанятие)</b>	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке  <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10608775729864332324&amp;p=1&amp;path=wizard&amp;text=зарядка+с+чемпионом+видео">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10608775729864332324&amp;p=1&amp;path=wizard&amp;text=зарядка+с+чемпионом+видео</a>
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	<b>Тренировочное занятие</b> тестирование  Переходим по ссылке в группе	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/24/testovye-zadaniya-po-teme-voleybol">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/24/testovye-zadaniya-po-teme-voleybol</a>
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	<b>Досуговое мероприятие</b> "День России" видеофильм Переходим по ссылке в группе	<a href="https://youtu.be/-wrj74ZOzVY">https://youtu.be/-wrj74ZOzVY</a>