

# ГРАФИК ЗАНЯТИЙ

Онлайн-смены «Дистанционный забег!»

для групп физкультурно-спортивной направленности

учреждения дополнительного образования СП ДЮСШ ГБОУ СОШ с. Пестровка

в режиме дистанционного обучения

**Среда 17.06.2020 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<br><a href="https://drive.google.com/file/d/1--rhNG9RXQL-ZiC1AL2itYH7-liOD30C/view?invite=CKbKudwC&amp;ts=5ed8e480">https://drive.google.com/file/d/1--rhNG9RXQL-ZiC1AL2itYH7-liOD30C/view?invite=CKbKudwC&amp;ts=5ed8e480</a> |
|                          | 9.30-10.00  | «Завтрак спортсмена»   | Перерыв в обучении  |
|                          | 10.00-11.30 | <b>Тренировочное занятие</b><br>Прыжки в длину<br>Переходим по ссылке в группе     | <a href="https://ok.ru/video/40532576821">https://ok.ru/video/40532576821</a>   |
|                          | 12.00-13.00 | «Обед по-домашнему»  | Перерыв в обучении  |
|                          | 13.00-15.00 | <b>Досуговое мероприятие</b><br>Видеосюжет «Мышцы»<br>Переходим по ссылке в группе | <a href="https://youtu.be/NOC2TmCMITw">https://youtu.be/NOC2TmCMITw</a>   |
| Группа «Футбол»          | 9.00-9.30   | <b>Зарядка с тренером(видеозанятие)</b>  | Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке<br><a href="https://drive.google.com/file/d/1--rhNG9RXQL-ZiC1AL2itYH7-liOD30C/view?invite=CKbKudwC&amp;ts=5ed8e480">https://drive.google.com/file/d/1--rhNG9RXQL-ZiC1AL2itYH7-liOD30C/view?invite=CKbKudwC&amp;ts=5ed8e480</a> |
|                          | 9.30-10.00  | «Завтрак спортсмена»   | Перерыв в обучении  |
|                          | 10.00-11.30 | <b>Тренировочное занятие</b><br>Точность удара<br>Переходим по ссылке в группе     | <a href="https://youtu.be/Npl-Bcmnt1A">https://youtu.be/Npl-Bcmnt1A</a>   |

|                   |             |   |  |
|-------------------|-------------|---|--|
|                   | 12.00-13.00 | «Обед по-домашнему»   | Перерыв в обучении   |
|                   | 13.00-15.00 | <b>Досуговое мероприятие</b><br>Фильм «Легенды спорта. Алексей Немов»<br>Переходим по ссылке в группе       | <a href="https://youtu.be/EzVOC42SAVY">https://youtu.be/EzVOC42SAVY</a>  |
| Группа «Хоккей»   | 9.00-9.30   | <b>Зарядка с тренером (видеозанятие)</b>  | Подключение по Viber, Instagram, Skype<br>или по ссылке<br><br><a href="https://drive.google.com/file/d/1--rhNG9RXQL-ZiC1AL2itYH7-liOD30C/view?invite=CKbKudwC&amp;ts=5ed8e480">https://drive.google.com/file/d/1--rhNG9RXQL-ZiC1AL2itYH7-liOD30C/view?invite=CKbKudwC&amp;ts=5ed8e480</a> |
|                   | 9.30-10.00  | «Завтрак спортсмена»  | Перерыв в обучении   |
|                   | 10.00-11.30 | <b>Тренировочное занятие</b><br>Финт Спинорама<br>Переходим по ссылке в группе                              | <a href="https://youtu.be/fKQIJ_Tkf7s">https://youtu.be/fKQIJ_Tkf7s</a>  |
|                   | 12.00-13.00 | «Обед по-домашнему»   | Перерыв в обучении   |
|                   | 13.00-15.00 | <b>Досуговое мероприятие</b><br>Фильм «10 величайших олимпийских чемпионов»<br>Переходим по ссылке в группе | <a href="https://youtu.be/ojWOvz6wD88">https://youtu.be/ojWOvz6wD88</a>  |
| Группа «Волейбол» | 9.00-9.30   | <b>Зарядка с тренером (видеозанятие)</b>  | Подключение по Viber, Instagram, Skype<br>или по ссылке<br><br><a href="https://drive.google.com/file/d/1--rhNG9RXQL-ZiC1AL2itYH7-liOD30C/view?invite=CKbKudwC&amp;ts=5ed8e480">https://drive.google.com/file/d/1--rhNG9RXQL-ZiC1AL2itYH7-liOD30C/view?invite=CKbKudwC&amp;ts=5ed8e480</a> |
|                   | 9.30-10.00  | «Завтрак спортсмена»  | Перерыв в обучении   |
|                   | 10.00-11.30 | <b>Тренировочное занятие</b><br>Планирующая подача<br>Переходим по ссылке в группе                          | <a href="https://youtu.be/BQ0s7Meps6l">https://youtu.be/BQ0s7Meps6l</a>  |
|                   | 12.00-13.00 | «Обед по-домашнему»   | Перерыв в обучении   |
|                   | 13.00-15.00 | <b>Досуговое мероприятие</b><br>Фильм «Моя история. Екатерина Гамова»<br>Переходим по ссылке в группе       | <a href="https://youtu.be/fhGQyoFbPmM">https://youtu.be/fhGQyoFbPmM</a>  |