

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 01.06.2020г. по 02.06.2020г.

Понедельник 01.06.2020 г.

Группа	Время	Тема занятия	Ресурс, ссылка
Единое расписание для всех групп	9.00-9.15	«Физкульт –ПРИВЕТ!»	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)
	9.20	«Завтрак спортсмена»	
	10.00-10.30	Новости онлайн-смены (анонс событий, мероприятий, конкурсов, флешмобов, челленджеров)	Прослушивание голосового сообщения в групповых чатах (через мессенджер)
	10.30-11.00	Открытие онлайн-смены Видеоролик «Зарядка со спортсменом» https://yandex.ru/video/search?text=зарядка%20с%20чемпионом%20видео&path=wizard	Переход по ссылке: https://vk.com/club195593983 и https://vk.com/club195594072
	11.00-12.00	Флешмоб конкурс рисунков «Ко дню защиты детей» https://yandex.ru/collections/user/ivan-kovlev/risunki-na-den-zashchity-detei/	Участники размещают в соц.сети в ВКонтакте рисунки с тематикой «День защиты детей» в группах https://vk.com/club195593983 и https://vk.com/club195594072
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
13.00	Старт акции «Мы помним, мы гордимся!конкурс видеороликов, посвященных Дню Памяти и скорби» https://vk.com/club195593983	Участники размещают в соц.сети в ВКонтакте рисунки, видео, фото по заданной теме. https://vk.com/club195593983 и https://vk.com/club195594072	

Вторник 02.06.2020 г.

Группа	Время	Тема занятий	Ресурс, ссылка
Группа «Лёгкая атлетика»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке https://yandex.ru/video/search?text=зарядка%20с%20чемпионом%20видео&path=wizard
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	Тренировочное занятие Прыжки в длину с разбега Переходим по ссылке в группе	https://atlox.ru/14-3-tehnika-pryzhkov-v-dlinu-s-razbega.html
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие «Дети – радость жизни!»	Участники размещают в группах самые красивые фото смены, где они улыбаются, смеются» https://vk.com/club195593983 и https://vk.com/club195594072
Группа «Футбол»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке https://yandex.ru/video/search?text=зарядка%20с%20чемпионом%20видео&path=wizard
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	Тренировочное занятие Упражнения для ног Переходим по ссылке в группе	https://pikabu.ru/story/domashnyaya_rabota_dlya_yunyikh_futbolistov_
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие «Я СПОРТСМЕН!!!» челлендж https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4452752344699433302&text=челлендж%20футбол&path=wizard&parent-reqid=1589788911944694-312268358734461747600247-production-app-host-vla-web-yp-228&redircnt=1589788923.1	Участники размещают в группах видеоролики и фото, где они занимаются спортом» https://vk.com/club195593983 и https://vk.com/club195594072
Группа «Хоккей»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке https://yandex.ru/video/search?text=зарядка%20с%20чемпионом%20видео&path=wizard
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении

	10.00-11.30	Тренировочное занятие Техника владения клюшкой Переходим по ссылке в группе	http://s-kidz.com/library/p/article/26/tehnika-vladeniya-klyushkoj-domashnyaya-podgotovka/
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие Видеофильм «Легенда №17» Переходим по ссылке в группе	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3821558167886783906&text=фильм%20легенда%2017%20смотреть%20онлайн%20в%20хорошем%20в%20качестве%20бесплатно&path=wizard&parent-reqid=1591079159957951-1047377577491154756500246-production-app-host-vla-web-yp-160&redircnt=1591079175.1
Группа «Волейбол»	9.00-9.30	Зарядка(видеозанятие)	Подключение по Viber, Instagram, Skype или по ссылке https://yandex.ru/video/search?text=зарядка%20с%20чемпионом%20видео&path=wizard
	9.30-10.00	«Завтрак спортсмена»	Перерыв в обучении
	10.00-11.30	Тренировочное занятие «Вертикальные прыжки»	https://zen.yandex.ru/media/abulahov/top10-uprajenii-dlia-vertikalnogo-pryjka-5bdafb4eb9c26d00a95563ee
	12.00-13.00	«Обед по-домашнему»	Перерыв в обучении
	13.00-15.00	Досуговое мероприятие Видеофильм «Сезон чудес» Переходим по ссылке в группе	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16746083105498060580&text=фильм%20про%20волейболисток&path=wizard&parent-reqid=1591081292991839-697668217662776101100288-production-app-host-man-web-yp-347&redircnt=1591081307.1