|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **занятие** | **Время** | **Способ обучения** | **Вид программы**  **Тренер-преподаватель**  **Группа** | **Тема занятия** | **Ресурс** | **Домашнее задание**  **Срок выполнения** |
| 25.10 | 17:00-17:40 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Волейбол  Аверин А.А.  СОГ-1 | Специальная физическая подготовка. | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://youtu.be/ukZvn2jc4Qs> | Не задано |
| 28.10 | 17:00-17:40 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Волейбол  Аверин А.А.  СОГ-1 | Специальная физическая подготовка. | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://youtu.be/Cws1hQIPXMk> | Не задано |
| 29.10 | 17:00-17:40 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Волейбол  Аверин А.А.  СОГ-1 | Специальные беговые упражнения. | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://youtu.be/9jPgXRZgTpk> | Не задано |
| 25.10 | 17:00-17:40 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Волейбол  Аверин А.А.  СОГ-2 | Специальная физическая подготовка. | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://youtu.be/ukZvn2jc4Qs> | Не задано |
| 25.10 | 17:50-18:30 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Волейбол  Аверин А.А.  СОГ-2 | Специальная физическая подготовка. | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://youtu.be/Cws1hQIPXMk> | Не задано |
| 29.10 | 17:00-17:40 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Волейбол  Аверин А.А.  СОГ-2 | Специальная физическая подготовка. | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://youtu.be/Cws1hQIPXMk> | Не задано |
| 25.10 | 17:00-17:40 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Универсальный бой  Аверин А.А.  СОГ-3 | ОРУ. СБУ. Упражнения на реакцию. Гимнастические упражнения. Круговые упражнения на суставы. | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://youtu.be/_GsD-6v0FZI> | Не задано |
| 25.10 | 17:50-18:30 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Универсальный бой  Аверин А.А.  СОГ-3 | ОРУ. СБУ. Упражнения на реакцию. Гимнастические упражнения. Круговые упражнения на суставы. | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://youtu.be/lkLotQ2HZos> | Не задано |
| 29.10 | 17:00-17:40 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Универсальный бой  Аверин А.А.  СОГ-3 | СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби. | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://youtu.be/NxIpsB5DuKY> | Не задано |
| 26.10.21 | 18.00-19.30 | ЭОР  Самостоятель-  ная работа | Спортивное ориентирование  Волгина Г.И  СОГ-1-1  СОГ1- | Спортивные и подвижные игры. | <https://summercamp.ru/Подвижные_спортивные_игры> |  |
| 28.10.21 | 18.00-19.30 | ЭОР  Самостоятель-  ная работа | Спортивное ориентирование  Волгина Г.И  СОГ-1-1  СОГ1- | Цвета спортивной карты. | <https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ> | Изучить материал |
| 31.10.21 | 18.00-19.30 | ЭОР  Самостоятель-  ная работа | Спортивное ориентирование  Волгина Г.И  СОГ-1-1  СОГ1- | Спортивные и подвижные игры. | <https://summercamp.ru/Подвижные_спортивные_игры> |  |
| 26.10.21 | 16.30-18.00 | ЭОР  Самостоятель-  ная работа | Спортивное ориентирование  Волгина Г.И  СОГ-2-1  СОГ2- 2 | Спортивные и подвижные игры. | <https://summercamp.ru/Подвижные_спортивные_игры> |  |
| 28.10.21. | 16.30-18.00 | ЭОР  Самостоятель-  ная работа | Спортивное ориентирование  Волгина Г.И  СОГ-2-1  СОГ2- 2 | Цвета спортивной карты. | <https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ> | Изучить материал |
| 31.10.21 | 16.30-18.00 | ЭОР  Самостоятель-  ная работа | Спортивное ориентирование  Волгина Г.И  СОГ-2-1  СОГ2- 2 | Спортивные и подвижные игры. | <https://summercamp.ru/Подвижные_спортивные_игры> |  |
| 26.10.21 | 13.40-15.10 | ЭОР  Самостоятель-  ная работа | Спортивное ориентирование  Волгина Г.И  СОГ-3-1  СОГ3- 2 | Спортивные и подвижные игры. | <https://summercamp.ru/Подвижные_спортивные_игры> |  |
| 28.10.21 | 13.40-15.10 | ЭОР  Самостоятель-  ная работа | Спортивное ориентирование  Волгина Г.И  СОГ-3-1  СОГ3- 2 | Цвета спортивной карты. | <https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ> | Изучить материал |
| 31.10.21 | 13.40-15.10 | ЭОР  Самостоятель-  ная работа | Спортивное ориентирование  Волгина Г.И  СОГ-3-1  СОГ3- 2 | Спортивные и подвижные игры. | <https://summercamp.ru/Подвижные_спортивные_игры> |  |
| 26.10.2021 | 16.00 | Он-лайн | СОГ  Иванов П.П.  1группа | Сгибание, разгибание рук в упоре | <https://www.youtube.com/watch?v=jWglDxpWyJc&t=113s> | Электронное обучение |
| 26.10.2021 | 16.45 | Он-лайн | СОГ  Иванов П.П.  1 группа | Ведение мяча по прямой и с изменением направления | <https://www.youtube.com/watch?v=95chnkNRpZw> | Электронное обучение |
| 28.10.2021 | 16.00 | Он-лайн | СОГ  Иванов П.П.  1 группа | Броски мяча в движении с места | <https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0> | Электронное обучение |
| 25.10.2021 | 16.00 | Онлайн | СОГ  Иванов П.П.  2 группа | Сгибание, разгибание рук в упоре | <https://www.youtube.com/watch?v=jWglDxpWyJc&t=113s>  <https://www.youtube.com/watch?v=7fql2uZsqVI> | Электронное обучение |
| 25.10.2021 | 16.45 | Он-лайн | СОГ  Иванов П.П.  2 группа | Ведение мяча по прямой и с изменением направления | <https://www.youtube.com/watch?v=95chnkNRpZw> | Электронное обучение |
| 29.10.2021 | 16.00 | Он-лайн | СОГ  Иванов П.П.  2 группа | Броски мяча в движении с места | <https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0> | Электронное обучение |
| 25.10.2021 | 17.30 | Он-лайн | СОГ  Иванов П.П.  3 группа | Сгибание, разгибание рук в упоре | <https://www.youtube.com/watch?v=jWglDxpWyJc&t=113s>  <https://www.youtube.com/watch?v=7fql2uZsqVI> | Электронное обучение |
| 25.10.2021 | 18.15 | Он-лайн | СОГ  Иванов П.П.  3 группа | Ведение мяча по прямой и с изменением направления | <https://www.youtube.com/watch?v=95chnkNRpZw> | Электронное обучение |
| 29.10.2021 | 16.45 | Он-лайн | СОГ  Иванов П.П.  3 группа | Броски мяча в движении с места | <https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0> | Электронное обучение |
| 25.10 | 16.10 | Онлайн подключение | Лыжные гонки  Каргин А.В..  СОГ 1 | Специальные упражнения на лыжероллерах: совершенствование техники (2 ч) | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  Сайт  Просмотр видео по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=5XdhVn3IgSo>  <https://www.youtube.com/watch?v=ZCslceMkPOo> | Посмотреть.  Выполнить упражнения.  Написать отчет на эл. почту до следующей тренировке  [karginlesha76@yandex.ru](mailto:karginlesha76@yandex.ru) |
| 26.10 | 15.20 | Онлайн подключение | Лыжные гонки  Каргин А.В..  СОГ 2 | совершенствование техники попеременного хода, развитие силовой и общей выносливости (2 ч) | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  Сайт  Просмотр видео по ссылке:  <https://www.youtube.com/watch?v=xroQAOPTcHk>  <https://www.youtube.com/watch?v=ffXWM64rX3w> | Посмотреть.  Выполнить упражнения.  Написать отчет на эл. почту до следующей тренировке  [karginlesha76@yandex.ru](mailto:karginlesha76@yandex.ru) |
| 27.10 | 16.10 | Онлайн подключение | Лыжные гонки  Каргин А.В..  СОГ 1 | совершенствование техники попеременного хода, развитие силовой и общей выносливости (2 ч) | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  Сайт  Просмотр видео по ссылке:  <https://www.youtube.com/watch?v=xroQAOPTcHk>  <https://www.youtube.com/watch?v=ffXWM64rX3w> | Посмотреть.  Выполнить упражнения.  Написать отчет на эл. почту до следующей тренировке  [karginlesha76@yandex.ru](mailto:karginlesha76@yandex.ru) |
| 28.10 | 15.20 | Онлайн подключение | Лыжные гонки  Каргин А.В..  СОГ 2 | КПН (ОФП) (2 ч) | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  Сайт  Просмотр видео по ссылке:  <https://www.youtube.com/watch?v=xroQAOPTcHk&t=391s>  <https://www.youtube.com/watch?v=xHyzVmS6Yc0> | Посмотреть.  Выполнить упражнения.  Написать отчет на эл. почту до следующей тренировке  [karginlesha76@yandex.ru](mailto:karginlesha76@yandex.ru) |
| 29.10 | 15.20 | Онлайн подключение | Лыжные гонки  Каргин А.В..  СОГ 1 | КПН (ОФП) (2 ч) | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  Сайт  Просмотр видео по ссылке:  <https://www.youtube.com/watch?v=xroQAOPTcHk&t=391s>  <https://www.youtube.com/watch?v=ZsIhUmAlYmQ> | Посмотреть.  Выполнить упражнения.  Написать отчет на эл. почту до следующей тренировке  [karginlesha76@yandex.ru](mailto:karginlesha76@yandex.ru) |
| 30.10 | 11.00 | Онлайн подключение | Лыжные гонки  Каргин А.В..  СОГ 2 | совершенствование техники, развитие общей и специальной выносливости у лыжников (2 ч) | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  Сайт  Просмотр видео по ссылке:  <https://www.youtube.com/watch?v=xroQAOPTcHk>  <https://www.youtube.com/watch?v=RRpwwSwTkBo&t=428s> | Посмотреть.  Выполнить упражнения.  Написать отчет на эл. почту до следующей тренировке  [karginlesha76@yandex.ru](mailto:karginlesha76@yandex.ru) |
| 25.10 | 11.00 | Видеоконференция  Просмотр и выполнение | ОФП  Подвижные игры | Игра «Самый спортивный» | https://www.youtube.com/watch?v=nZnlOX59Ubs | Поиграть в игры |
| 26.10 | 11.00 | Видеоконференция  Просмотр и выполнение | ОФП  Подвижные игры | Игра «Сороконожка» | <https://www.youtube.com/watch?v=IAFYYrzZRZo> | Поиграть в игру |
| 29.10 | 11.00 | Видеоконференция  Просмотр и выполнение | ОФП  Подвижные игры | Подвижная игра «Зайцы и волк» | <https://www.youtube.com/watch?v=x2rZ7OzTLRg&t=22s> | Поиграть в игру |
| 25.10 | 16:10-16:50 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Легкая атлетика.  Нурутдинов Р.Р.  СОГ-1 | Дозировка физических упражнений | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/02/24/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-lyogkaya-atletika> | Не задано |
| 25.10 | 17:00-17:40 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Легкая атлетика.  Нурутдинов Р.Р.  СОГ-2 | Дозировка физических упражнений | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://uchitelya.com/fizkultura/190758-prezentaciya-klassifikaciya-i-harakteristika-legkoatleticheskih-uprazhneniy.html> | Выполнить утреннюю зарядку  <https://vk.com/fizkultura_2020?z=video-165558050_456239018%2Fcbf6df31916b9613b8%2Fpl_wall_-193313753> |
| 29.10 | 16:10-16:50 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Легкая атлетика.  Нурутдинов Р.Р.  СОГ-1 | Дозировка физических упражнений | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://studme.org/372569/meditsina/dozirovanie_fizicheskih_nagruzok_urokah_fizicheskoy_kultury_legkoy_atletike> | Не задано |
| 29.10 | 17:00-17:40 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Легкая атлетика.  Нурутдинов Р.Р.  СОГ-2 | Дозировка физических упражнений | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://fizicheskaiakultura-sch19.edusev.ru/folders/post/2228971> | Выполнить утреннюю зарядку  <https://vk.com/fizkultura_2020?z=video-165558050_456239018%2Fcbf6df31916b9613b8%2Fpl_wall_-193313753> |
| 25.10.21 | 15.20.-16.00 | ЭОР, самостоятельная работа | ОФП  Осипова АС.  СОГ 1 | Физическое качество ловкость. | Рекомендую посмотреть видео по ссылке:  https://www.youtube.com/watch?v=kxHoet2vyps | Бег из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа и т.д. Выполнение различных упражнений с разными мелкими предметами: перебросить из руки в руку, быстро собрать камушки и др. Результат выполнения пришлите в ВК или на Вайбер (по желанию) |
| 26.10.21 | 15.20.-16.00 | ЭОР, самостоятельная работа | ОФП  Осипова АС.  СОГ 1 | Развитие прыгучести | Рекомендую посмотреть видео по ссылке:  https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4 | Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90° за один прыжок.  Прыжки на месте — ноги скрестно и с ноги на ногу. Результат выполнения пришлите в ВК или на Вайбер (по желанию) |
| 27.10.21 | 15.20.-16.00 | ЭОР, самостоятельная работа | ОФП  Осипова АС.  СОГ 1 | Развитие прыгучести | Рекомендую посмотреть видео по ссылке:  https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4 | Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90° за один прыжок.  Прыжки на месте — ноги скрестно и с ноги на ногу. Результат выполнения пришлите в ВК или на Вайбер (по желанию) |
| 29.10.21 | 15.20.-16.00 | ЭОР, самостоятельная работа | ОФП  Осипова АС.  СОГ 1 | Развитие прыгучести | Рекомендую посмотреть видео по ссылке:  https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4 | Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90° за один прыжок.  Прыжки на месте — ноги скрестно и с ноги на ногу. Результат выполнения пришлите в ВК или на Вайбер (по желанию) |
| 25.10.21г | 11:30 | ЭОР. Самостоятельная работа. | ОФП  Гудкова Ю.А.  Еланская С.П. | Прыжки. | <https://vk.com/wall-173227522?q=%23ЕланскаяСП&z=video-173227522_456239267%2F594e4d9fe15127e81a%2Fpl_post_-173227522_1419> | Посмотреть видео и сделать упражнение. |
| 26.10.21г | 11:30 | ЭОР. Самостоятельная работа. | ОФП  Гудкова Ю.А.  Еланская С.П. | Прыжки. | <https://vk.com/wall-173227522?q=%23ЕланскаяСП&z=video-173227522_456239268%2Ff981448b59b1f0316c%2Fpl_post_-173227522_1419> | Посмотреть видео и сделать упражнение. |
| 27.10.21г | 11:30 | ЭОР. Самостоятельная работа. | ОФП  Гудкова Ю.А.  Еланская С.П. | Прыжки | <https://www.youtube.com/watch?v=gAIv2H_aZzg> | Посмотреть видео и сделать упражнение. |
| 29.10.21г | 11:30 | ЭОР. Самостоятельная работа. | ОФП  Гудкова Ю.А.  Еланская С.П. | Гибкость | <https://vk.com/video27987814_456239024> | Посмотреть видео и сделать упражнение. |
| 25.10.2021 | 16:00-16:40 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Конный спорт  Витушкин А.Н.  КСО | Стати лошади, их предназначение. | Пройти по ссылке и посмотреть материал: https://www.youtube.com/watch?v=O3eF49\_iqB0 | Не задано |
| 27.10.2021 | 16.00-16.40 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Конный спорт  Витушкин А.Н.  КСО | Строение лошади. | Пройти по ссылке и посмотреть материал:  https://www.youtube.com/watch?v=83f\_5ghRYDI | Не задано |
| 28.10.2021 | 16.00-16.40 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Конный спорт  Витушкин А.Н.  КСО | Строение лошади. | Пройти по ссылке и посмотреть материал:  ttps://www.youtube.com/watch?v=83f\_5ghRYDI | Не задано |
| 29.10.2021 | 16:00-16:40 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Лыжные гонки  Витушкин А.Н. | Развитие скоростной выносливости. | Пройти по ссылке и посмотреть материал:  https://www.youtube.com/watch?v=tKrVwfuApWs | Не задано |
| 30.10.2021 | 12.00-12.40 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Лыжные гонки  Витушкин А.Н. | Шаговая имитация П.2-х Ш.Х. | Пройти по ссылке и посмотреть материал: https://www.youtube.com/watch?v=ECkgRNxa15M | Не задано |
| 30.10.2021 | 12:50-13:30 | ЭОР. Самостоятельная работа. | Лыжные гонки  Витушкин А.Н. | Круговая тренировка из 6-7 станций. | Пройти по ссылке и посмотреть материал: https://www.youtube.com/watch?v=VJn4-W9Ck6A | Не задано |
| 25.10.2021 | 15.15-15.55 | ЭОР. Самостоятельная работа | Веселый мяч1 Моисеева О.С. ОФП | Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | <https://youtu.be/haBkQ3X00oo> | Пройти по ссылке и посмотреть материал |
| 25.10.2021 | 16.00-16.40 | ЭОР. Самостоятельная работа | Веселый мяч1 Моисеева О.С. ОФП | Прием и передача мяча двумя руками, снизу на месте в паре, через сетку | <http://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w> | Пройти по ссылке и посмотреть материал |
| 27.10.2021 | 15.15-15.55 | ЭОР. Самостоятельная работа | Веселый мяч1 Моисеева О.С. ОФП | Прием и передача мяча двумя руками, снизу на месте в паре, через сетку | <http://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w> | Пройти по ссылке и посмотреть материал |
| 26.10.2021 | 15.15-15.55 | ЭОР. Самостоятельная работа | Веселый мяч2 Моисеева О.С. ОФП | Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | <https://youtu.be/haBkQ3X00oo> | Пройти по ссылке и посмотреть материал |
| 26.10.2021 | 16.00-16.40 | ЭОР. Самостоятельная работа | Веселый мяч2 Моисеева О.С. ОФП | Прием и передача мяча двумя руками, снизу на месте в паре, через сетку | <http://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w> | Пройти по ссылке и посмотреть материал |
| 28.10.2021 | 15.15-15.55 | ЭОР. Самостоятельная работа | Веселый мяч2 Моисеева О.С. ОФП | Прием и передача мяча двумя руками, снизу на месте в паре, через сетку | <http://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w> | Пройти по ссылке и посмотреть материал |
| 26.10  28.10 | 17:00-20:00  17:00-20:00 | On-line подключение  On-line подключение | пауэрлифтинг;  Фролов Андрей Иванович;  Группа 1 | [Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).](javascript:void(0);)  [Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).](javascript:void(0);) | Google Meet | Просмотр видеоролика на  YouTube  Просмотр видеоролика на  YouTube |
| 28.10  30.10  25.10  27.10 | 17:00-20:00  17:00-20:00  16:00-17:30  16:00-17:30 | On-line подключение  On-line подключение  On-line подключение  On-line подключение | футбол;  Фролов Андрей Иванович; | [Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).](javascript:void(0);)  [Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.](javascript:void(0);)  Упражнения для мышц ног и таза. Ведение мяча.)  Упражнения для мышц ног и таза. Ведение мяча.) | Google Meet | Просмотр видеоролика на  YouTube  Просмотр видеоролика на  YouTube  Просмотр видеоролика на  YouTube  Просмотр видеоролика на  YouTube |
| 25.10 | 17:00  18:00 | Онлайн подключение.  Дистанционное обучение | Баскетбол  Искандаров Р.З.  СОГ 1  СОГ 3 | 1.Преодоление полосы препятствий.  2.Баскетбол  1.Преодоление полосы препятствий.  2.Спортивная игра Баскетбол. | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/> | Выполнить контрольные задания. Фото – отчет прислать по Viber.  Сроки: до следующих занятий. |
| 26.10 | 17:00 | Онлайн подключение.  Дистанционное обучение | Баскетбол  Искандаров Р.З.  СОГ 2 | 1.Преодоление полосы препятствий.  2.Баскетбол | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/> | Выполнить контрольные задания. Фото – отчет прислать по Viber.  Сроки: до следующих занятий. |
| 27.10 | 17:00 | Онлайн подключение.  Дистанционное обучение | Баскетбол  Искандаров Р.З.  СОГ 1 | 1.Учебная игра в волейбол.  2.Технико- тактические действия баскетболиста. | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/> | Выполнить контрольные задания. Фото – отчет прислать по Viber.  Сроки: до следующих занятий. |
| 28.10 | 17:00 | Онлайн подключение.  Дистанционное обучение | Баскетбол  Искандаров Р.З.  СОГ 2 | 1.Учебная игра в волейбол.  2.Технико- тактические действия баскетболиста. | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/> | Выполнить контрольные задания. Фото – отчет прислать по Viber.  Сроки: до следующих занятий. |
| 29.10 | 17:00 | Онлайн подключение.  Дистанционное обучение | Баскетбол  Искандаров Р.З.  СОГ 3 | 1.Учебная игра в волейбол.  2.Стойка и передвижение баскетболиста | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/> | Выполнить контрольные задания. Фото – отчет прислать по Viber.  Сроки: до следующих занятий. |
| 27.10.2021 | 16.15-16.55 | ЭОР  Самостоятельная работа | ОФП2  Верховцева В.В. | Прыжки на одной ноге поочередно, на двух ногах в чередовании с ходьбой | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://clck.ru/YJxoK> | Не задано |
| 28.10.2021 | 16.15-16.55 | ЭОР  Самостоятельная работа | ОФП2  Верховцева В.В. | Прыжки на одной ноге поочередно, на двух ногах в чередовании с ходьбой | Пройти по ссылке и посмотреть материал:  <https://clck.ru/YJxoK> |  |
| 29.10.2021 | 16.15-16.55 | ЭОР  Самостоятельная работа | ОФП2  Верховцева В.В | Прыжки с продвижением вперед; на месте в чередовании с ходьбой | Пройти по ссылке и посмотреть материал:  <https://clck.ru/YJxtp> | Не задано |
| 27.10.2021 | 15.30-16.10 | ЭОР  Самостоятельная работа | ОФП1  Верховцева В.В. | Упражнения на ловкость и координацию движений | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://clck.ru/YJyiu> | Не задано |
| 28.10.2021 | 15.30-16.10 | ЭОР  Самостоятельная работа | ОФП1  Верховцева В.В. | Упражнения на ловкость и координацию движений | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://clck.ru/YJyvh> |  |
| 29.10.2021 | 15.30-16.10 | ЭОР  Самостоятельная работа | ОФП1  Верховцева В.В | Упражнения на ловкость и координацию движений | Пройти по ссылке и посмотреть материал: <https://clck.ru/YJyvh> | Не задано |
| 26.10 |  | ЭОР | Черлидинг  Юсупова Л.Р.  СОГ – 1  Черлидинг  Юсупова Л.Р.  СОГ – 2  Черлидинг  Юсупова Л.Р.  СОГ – 3 | [1.28 Повторение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления (1-й из 1 ч.)](javascript:void(0);)  [1.29 Повторение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге=«Апроуч» (1-й из 1 ч.)](javascript:void(0);)  [1.27 Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге (1-й из 1 ч.)](javascript:void(0);)  [1.28 Повторение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления (1-й из 1 ч.)](javascript:void(0);)  [1.28 Повторение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления (1-й из 1 ч.)](javascript:void(0);) | <https://atlox.ru/5-2-osnovy-tehniki-pryzhkov.html>  <https://www.youtube.com/watch?v=QhZUT1GtoV4&t=202s>  <https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2016/12/08/metodicheskiy-material-bazovye>  <https://atlox.ru/5-2-osnovy-tehniki-pryzhkov.html>  <https://atlox.ru/5-2-osnovy-tehniki-pryzhkov.html> | Изучить материал и выполнить упражнения.  Изучить материал и выполнить упражнения.  Изучить материал и выполнить упражнения.  Изучить материал и выполнить упражнения.  Изучить материал и выполнить упражнения. |
| 27.10 |  | ЭОР | Черлидинг  Юсупова Л.Р.  СОГ – 3  Черлидинг  Юсупова Л.Р.  СОГ – 4 | [1.29 Повторение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге=«Апроуч» (1-й из 1 ч.)](javascript:void(0);)  [1.30 Повторение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге- «Так» (1-й из 1 ч.)](javascript:void(0);)  [1.29 Повторение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге=«Апроуч» (1-й из 1 ч.)](javascript:void(0);) | <https://www.youtube.com/watch?v=QhZUT1GtoV4&t=202s>  <https://www.youtube.com/watch?v=QhZUT1GtoV4&t=364s>  <https://www.youtube.com/watch?v=QhZUT1GtoV4&t=202s> | Изучить материал и выполнить упражнения.  Изучить материал и выполнить упражнения.  Изучить материал и выполнить упражнения. |
| 28.10 |  | ЭОР | Черлидинг  Юсупова Л.Р.  СОГ – 1  Черлидинг  Юсупова Л.Р.  СОГ – 2 | [1.30 Повторение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге- «Так» (1-й из 1 ч.)](javascript:void(0);)  [1.29 Повторение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге=«Апроуч» (1-й из 1 ч.)](javascript:void(0);) | <https://www.youtube.com/watch?v=QhZUT1GtoV4&t=364s>  <https://www.youtube.com/watch?v=QhZUT1GtoV4&t=202s> | Изучить материал и выполнить упражнения.  Изучить материал и выполнить упражнения. |
| 29.10 |  | ЭОР | Черлидинг  Юсупова Л.Р.  СОГ – 4 | [1.30 Повторение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге- «Так» (1-й из 1 ч.)](javascript:void(0);)  [1.31 Повторение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге- «Стредл» (1-й из 1 ч.)](javascript:void(0);) | <https://www.youtube.com/watch?v=QhZUT1GtoV4&t=364s>  <https://vk.com/video-142572183_456239021> | Изучить материал и выполнить упражнения.  Изучить материал и выполнить упражнения. |
| 25.10.21. | 17.00 | дистанционный | ОФП  Мичкин О.В.  1 офп школьников | Что такое ГТО? | <https://www.youtube.com/watch?v=YBVjqXP2GEs>  <https://www.youtube.com/watch?v=523qaw7P1to>  <https://youtu.be/mMptE-ScnE8> | Составить и выполнить комплекс упражнений на все группы мышц.  До следующего занятия. |
| 25.10.21. | 15.00 | дистанционный | ОФП  Мичкин О.В.  2 офп школьников | Что такое ГТО? | https://www.youtube.com/watch?v=YBVjqXP2GEs  <https://www.youtube.com/watch?v=523qaw7P1to>  [ttps://youtu.be/mMptE-ScnE8](https://youtu.be/mMptE-ScnE8) | Составить и выполнить комплекс упражнений на все группы мышц.  До следующего занятия |
| 25.10.21. | 16.00 | дистанционный | ОФП  Мичкин О.В.  3 офп школьников | Что такое ГТО? | <https://www.youtube.com/watch?v=YBVjqXP2GEs>  <https://www.youtube.com/watch?v=523qaw7P1to>  <https://youtu.be/mMptE-ScnE8> | Составить и выполнить комплекс упражнений на все группы мышц.  До следующего занятия |
| 27.10.21. | 17.00 | дистанционный | ОФП  Мичкин О.В.  1 офп школьников | Викторина | <https://vk.com/doc315745776_619016300?hash=2cf9ff5e914a8f91f8&dl=5554fe015e3a1812cb> | Составить и выполнить комплекс упражнений на все группы мышц.  До следующего занятия |
| 27.10.21. | 15.00 | дистанционный | ОФП  Мичкин О.В.  2 офп школьников | Как научить ребенка прыгать на гимнастической скакалке | <https://youtu.be/NN1D7AwC380> | Составить и выполнить комплекс с гимнастической скакалкой. |
| 27.10.21. | 16.00 | дистанционный | ОФП  Мичкин О.В.  3 офп школьников | Как научить ребенка прыгать на гимнастической скакалке | <https://youtu.be/NN1D7AwC380> | Составить и выполнить комплекс с гимнастической скакалкой. |
| 29.10.21. | 17.00 | дистанционный | ОФП  Мичкин О.В.  1 офп школьников | Фитнес тренировка с гантелями для всего тела. | <https://youtu.be/yMhXmQ1XN-M> | Составить и выполнить комплекс на все группы мышц с гантелями 500гр |
| 29.10.21. | 15.00 | дистанционный | ОФП  Мичкин О.В.  2 офп школьников | Национальные подвижные игры | <https://vk.com/doc412697563_553685922?hash=8ea5e378c1f3d866d1&dl=8c57d85d74afc02bfd> | Составить список национальных подвижных игр. Подготовить одну игру. |
| 29.10.21. | 16.00 | дистанционный | ОФП  Мичкин О.В.  3 офп школьников | Национальные подвижные игры | <https://vk.com/doc412697563_553685922?hash=8ea5e378c1f3d866d1&dl=8c57d85d74afc02bfd> | Составить список национальных подвижных игр. Подготовить одну игру. |
| 25.10 | 14.50-15.30 | Онлайн подключение | Волейбол.  Пядеркин.А.В  СОГ 1 | СФП. | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  Просмотр видео по ссылке  <https://www.youtube.com/watch?v=3_w4bhi73pY> | Дистанционное обучение. |
| 26.10 | 14.50-16.20 | Онлайн подключение | Волейбол.  Пядеркин.А.В  СОГ 2 | .СФП. | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  Сайт  Просмотр видео по ссылке  <https://www.youtube.com/watch?v=3_w4bhi73pY> | Дистанционное обучение. |
| 28.10 | 14.50-16.20  16.20-17.00 | Онлайн подключение | Волейбол  Пядеркин.А.В  СОГ 1  СОГ 3 | СБУ.  СФП. | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  Сайт  Просмотр видео по ссылке  <https://www.youtube.com/watch?v=3_w4bhi73pY>  <https://www.youtube.com/watch?v=6oNfRuP15-I> | Дистанционное обучение. |
| 29.10 | 15.30-16.10  14.00-15.30 | Онлайн подключение | Волейбол  Пядеркин.А.В  СОГ 2  СОГ 3 | СБУ. | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  Сайт  Просмотр видео по ссылке  <https://www.youtube.com/watch?v=6oNfRuP15-I> | Дистанционное обучение. |
| 25.10 | 16:10 | Онлайн подключение | Настольный теннис  Андреев А.Б.  СОГ 1 | Виды ударов в настольном теннисе | Google Meet – [конференция.](https://meet.google.com/qke-tuep-kcg)  в случае отсутствия онлайн подключения смотреть видео по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=ofrlk6SNpvI> | Перечислить основные виды ударов в н. т. (в начале следующего занятия) |
| 25.10 | 17:50 | Онлайн подключение | Настольный теннис  Андреев А.Б.  СОГ 2 | Виды ударов в настольном теннисе | Google Meet – [конференция.](https://meet.google.com/qke-tuep-kcg)  в случае отсутствия онлайн подключения смотреть видео по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=ofrlk6SNpvI> | Перечислить основные виды ударов в н. т. (в начале следующего занятия) |
| 28.10 | 16:10 | Онлайн подключение | Настольный теннис  Андреев А.Б.  СОГ 1 | Правила игры в настольный теннис | Google Meet – [конференция.](https://meet.google.com/qke-tuep-kcg)  в случае отсутствия онлайн подключения смотреть видео по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=OdKY3I4y97w> | Перечислить основные правила игры в настольный теннис (в начале следующего занятия) |
| 28.10 | 17:50 | Онлайн подключение | Настольный теннис  Андреев А.Б.  СОГ 2 | Правила игры в настольный теннис | Google Meet – [конференция.](https://meet.google.com/qke-tuep-kcg)  в случае отсутствия онлайн подключения смотреть видео по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=OdKY3I4y97w> | Перечислить основные правила игры в настольный теннис (в начале следующего занятия) |
| 25.10.21 | 13.30-15.10  15.20-16.50 | Самостоятельное занятие | **ОФП**  СОГ 2  СОГ 3  Иванова О.Н. | Пионербол с элементами волейбола.  Передача мяча сверху и снизу в парах. | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  Сайт  Просмотр видео по ссылке:  <https://www.youtube.com/watch?v=amHHRwAM064>  <https://www.youtube.com/watch?v=hhmU_7llZqw> | Электронное обучение |
| 26.10.21 | 13.30-14.10  15.20-16.00 | Онлайн подключение | **ОФП**  СОГ-1  «Бой петухов»  СОГ-4  Иванова О.Н | Пионербол с элементами волейбола.  Подвижные игры «Не давай мяч водящему»  «Бой петухов» | Zoom конференция.  При отсутствии связи:  Сайт  <https://www.youtube.com/watch?v=amHHRwAM064>    <https://www.youtube.com/watch?v=ChUqrMd0j-o>  <https://www.youtube.com/watch?v=Ml-lq1-4q1E> | Электронное обучение. |
| 27.10.21 | 13.30-15.10  15.20-16.50 | Онлайн подключение | **ОФП**  СОГ-2  СОГ-3 | Учебная игра "Пионербол". Подачи и приемы.  Учебная игра волейбол. Подачи мяча. | Zoom конференция.  При отсутствии связи: Сайт  <https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck>  <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY> | Электронное обучение. |
| 28.10.21 | 13.30-15.10 | Онлайн подключение | **ОФП**  СОГ-1 | Основные правила игры. Учебная игра  "Пионербол". | Zoom конференци.  При отсутствии связи:  Сайт <https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU> | Электронное обучение. |
| 28.10.21 | 15.20-16.50 | Онлайн подключение | **ОФП**  СОГ 4 | Подвижные игры: «День и ночь»  «Перебежка с выручкой | Zoom конференция.  При отсутствии связи: Сайт  <https://www.youtube.com/watch?v=rbd-JSTPDQg>  <https://www.youtube.com/watch?v=Z0yewU-arY4> | Электронное обучение. |