|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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. | ВолейболАверин 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. | ВолейболАверин 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. | ВолейболАверин 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. | ВолейболАверин 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. | ВолейболАверин 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. | ВолейболАверин 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 бойАверин 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 бойАверин 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 бойАверин 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 | ЭОРСамостоятель-ная работа | Спортивное ориентированиеВолгина Г.ИСОГ-1-1СОГ1- | Спортивные и подвижные игры. | [https://summercamp.ru/Подвижные\_спортивные\_игры](https://summercamp.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) |  |
| 28.10.21 | 18.00-19.30 | ЭОРСамостоятель-ная работа | Спортивное ориентированиеВолгина Г.ИСОГ-1-1СОГ1- | Цвета спортивной карты. | <https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ> | Изучить материал |
| 31.10.21 | 18.00-19.30 | ЭОРСамостоятель-ная работа | Спортивное ориентированиеВолгина Г.ИСОГ-1-1СОГ1- | Спортивные и подвижные игры. | [https://summercamp.ru/Подвижные\_спортивные\_игры](https://summercamp.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) |  |
| 26.10.21 | 16.30-18.00 | ЭОРСамостоятель-ная работа | Спортивное ориентированиеВолгина Г.ИСОГ-2-1СОГ2- 2 | Спортивные и подвижные игры. | [https://summercamp.ru/Подвижные\_спортивные\_игры](https://summercamp.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) |  |
| 28.10.21. | 16.30-18.00 | ЭОРСамостоятель-ная работа | Спортивное ориентированиеВолгина Г.ИСОГ-2-1СОГ2- 2 | Цвета спортивной карты. | <https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ> | Изучить материал |
| 31.10.21 | 16.30-18.00 | ЭОРСамостоятель-ная работа | Спортивное ориентированиеВолгина Г.ИСОГ-2-1СОГ2- 2 | Спортивные и подвижные игры. | [https://summercamp.ru/Подвижные\_спортивные\_игры](https://summercamp.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) |  |
| 26.10.21 | 13.40-15.10 | ЭОРСамостоятель-ная работа | Спортивное ориентированиеВолгина Г.ИСОГ-3-1СОГ3- 2 | Спортивные и подвижные игры. | [https://summercamp.ru/Подвижные\_спортивные\_игры](https://summercamp.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) |  |
| 28.10.21 | 13.40-15.10 | ЭОРСамостоятель-ная работа | Спортивное ориентированиеВолгина Г.ИСОГ-3-1СОГ3- 2 | Цвета спортивной карты. | <https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ> | Изучить материал |
| 31.10.21 | 13.40-15.10 | ЭОРСамостоятель-ная работа | Спортивное ориентированиеВолгина Г.ИСОГ-3-1СОГ3- 2 | Спортивные и подвижные игры. | [https://summercamp.ru/Подвижные\_спортивные\_игры](https://summercamp.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) |  |
| 26.10.2021 | 16.00 | Он-лайн | СОГИванов 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 | СОГИванов 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 | СОГИванов 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 | СОГИванов 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 | СОГИванов 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 | СОГИванов 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 | СОГИванов 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 | СОГИванов 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 гонкиКаргин А.В..СОГ 1 | Специальные упражнения на лыжероллерах: совершенствование техники (2 ч) | Zoom конференция.При отсутствии связи:СайтПросмотр 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 тренировкеkarginlesha76@yandex.ru |
| 26.10 | 15.20 | Онлайн подключение | Лыжные гонкиКаргин А.В..СОГ 2 | совершенствование техники попеременного хода, развитие силовой и общей выносливости (2 ч) | Zoom конференция.При отсутствии связи:СайтПросмотр 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 тренировкеkarginlesha76@yandex.ru |
| 27.10 | 16.10 | Онлайн подключение | Лыжные гонкиКаргин А.В..СОГ 1  | совершенствование техники попеременного хода, развитие силовой и общей выносливости (2 ч) | Zoom конференция.При отсутствии связи:СайтПросмотр 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 тренировкеkarginlesha76@yandex.ru |
| 28.10 | 15.20 | Онлайн подключение | Лыжные гонкиКаргин А.В..СОГ 2 | КПН (ОФП) (2 ч) | Zoom конференция.При отсутствии связи:СайтПросмотр 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 тренировкеkarginlesha76@yandex.ru |
| 29.10 | 15.20 | Онлайн подключение | Лыжные гонкиКаргин А.В..СОГ 1 | КПН (ОФП) (2 ч) | Zoom конференция.При отсутствии связи:СайтПросмотр 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 тренировкеkarginlesha76@yandex.ru |
| 30.10 | 11.00 | Онлайн подключение | Лыжные гонкиКаргин А.В..СОГ 2 | совершенствование техники, развитие общей и специальной выносливости у лыжников (2 ч) | Zoom конференция.При отсутствии связи:СайтПросмотр 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 тренировкеkarginlesha76@yandex.ru |
| 25.10 | 11.00 | ВидеоконференцияПросмотр и выполнение | ОФП Подвижные игры | Игра «Самый спортивный» | https://www.youtube.com/watch?v=nZnlOX59Ubs | Поиграть в игры |
| 26.10 | 11.00 | ВидеоконференцияПросмотр и выполнение | ОФП Подвижные игры | Игра «Сороконожка» | <https://www.youtube.com/watch?v=IAFYYrzZRZo> | Поиграть в игру |
| 29.10 | 11.00 | ВидеоконференцияПросмотр 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 | ОФПОсипова 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 | ОФПОсипова 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 | ОФПОсипова 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 | ОФПОсипова 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 гонкиВитушкин 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 гонкиВитушкин 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 гонкиВитушкин 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  |
| 26.1028.10 | 17:00-20:0017:00-20:00 | On-line подключениеOn-line подключение | пауэрлифтинг;Фролов Андрей Иванович;Группа 1 |  Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).  | Google Meet | Просмотр видеоролика наYouTube Просмотр видеоролика наYouTube |
| 28.1030.1025.1027.10 | 17:00-20:0017:00-20:0016:00-17:3016:00-17:30 | On-line подключениеOn-line подключениеOn-line подключениеOn-line подключение | футбол;Фролов Андрей Иванович; | Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов). Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление. Упражнения для мышц ног и таза. Ведение мяча.)Упражнения для мышц ног и таза. Ведение мяча.) | Google Meet | Просмотр видеоролика наYouTubeПросмотр видеоролика наYouTubeПросмотр видеоролика наYouTubeПросмотр видеоролика наYouTube |
| 25.10 | 17:0018:00 | Онлайн подключение. Дистанционное обучение | БаскетболИскандаров Р.З. СОГ 1 СОГ 3 |  1.Преодоление полосы препятствий. 2.Баскетбол1.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 | БаскетболИскандаров 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 | БаскетболИскандаров 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 | БаскетболИскандаров 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 | БаскетболИскандаров 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 | ЭОРСамостоятельная работа  | ОФП2Верховцева 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 | ЭОРСамостоятельная работа | ОФП2Верховцева 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 | ЭОРСамостоятельная работа | ОФП2Верховцева 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 | ЭОРСамостоятельная работа  | ОФП1Верховцева 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 | ЭОРСамостоятельная работа | ОФП1Верховцева 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 | ЭОРСамостоятельная работа | ОФП1Верховцева 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 – 1Черлидинг Юсупова Л.Р. СОГ – 2Черлидинг Юсупова Л.Р. СОГ – 3 | 1.28 Повторение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления (1-й из 1 ч.)1.29 Повторение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге=«Апроуч» (1-й из 1 ч.)1.27 Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге (1-й из 1 ч.)1.28 Повторение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления (1-й из 1 ч.)1.28 Повторение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления (1-й из 1 ч.) | <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 – 3Черлидинг Юсупова Л.Р. СОГ – 4 | 1.29 Повторение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге=«Апроуч» (1-й из 1 ч.)1.30 Повторение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге- «Так» (1-й из 1 ч.)1.29 Повторение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге=«Апроуч» (1-й из 1 ч.) | <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 – 1Черлидинг Юсупова Л.Р. СОГ – 2 | 1.30 Повторение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге- «Так» (1-й из 1 ч.)1.29 Повторение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге=«Апроуч» (1-й из 1 ч.) | <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.)1.31 Повторение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге- «Стредл» (1-й из 1 ч.) | <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.ВСОГ 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.ВСОГ 2 | .СФП. | Zoom конференция.При отсутствии связи:СайтПросмотр видео по ссылке<https://www.youtube.com/watch?v=3_w4bhi73pY> | Дистанционное обучение. |
| 28.10 | 14.50-16.2016.20-17.00 | Онлайн подключение | ВолейболПядеркин.А.ВСОГ 1СОГ 3 | СБУ.СФП. | Zoom конференция.При отсутствии связи:СайтПросмотр видео по ссылке<https://www.youtube.com/watch?v=3_w4bhi73pY><https://www.youtube.com/watch?v=6oNfRuP15-I> | Дистанционное обучение. |
| 29.10 | 15.30-16.1014.00-15.30 | Онлайн подключение | ВолейболПядеркин.А.ВСОГ 2СОГ 3 | СБУ. | Zoom конференция.При отсутствии связи:СайтПросмотр видео по ссылке<https://www.youtube.com/watch?v=6oNfRuP15-I> | Дистанционное обучение. |
| 25.10 | 16:10  | Онлайн подключение | Настольный теннисАндреев 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 теннисАндреев 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 теннисАндреев 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 теннисАндреев 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 | 13.30-15.1015.20-16.50 | Самостоятельное занятие | **ОФП** СОГ 2СОГ 3Иванова О.Н. | Пионербол с элементами волейбола. Передача мяча сверху и снизу в парах. | Zoom конференция.При отсутствии связи:СайтПросмотр видео по ссылке:<https://www.youtube.com/watch?v=amHHRwAM064> <https://www.youtube.com/watch?v=hhmU_7llZqw>  | Электронное обучение |
| 26.10.21 | 13.30-14.1015.20-16.00 | Онлайн подключение | **ОФП**СОГ-1«Бой петухов»СОГ-4Иванова 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 | 13.30-15.1015.20-16.50 | Онлайн подключение | **ОФП**СОГ-2СОГ-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. |