

Расписание дистанционных занятий ДЮСШ с. Борское 25 октября по 3 ноября 2021г.

Расписание занятий групп « Футбол» тренер-преподаватель Калашников А.П.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
футбол (5-7) девочки + юноши	26.10.2021	15.30-16.00	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	28.10.2021	15.30-16.00	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	30.10.2021	15.30-16.00	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU">https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU</a>	работа в группах Viber
	02.11.2021	15.30-16.00	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
футбол (14-15) девочки + юноши	25.10.2021	16.00-16.30	Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	27.10.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	29.10.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU">https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU</a>	работа в группах Viber
	01.11.2021	16.00-16.30	Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	03.11.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
футбол (13-18 лет) девочки + юноши	26.10.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	28.10.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	30.10.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU">https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU</a>	работа в группах Viber
	02.11.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber

Расписание занятий групп «Спортивная Аэробика» тренер-преподаватель Е.В. Кирста

Дата	Группа	Время	Тема занятий	Ресурсы	Используемый электронный ресурс
25.10.21	Бунтарк и Мини	15.00-15.30	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и	15.30-16.00	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
26.10.21	МиниБу	15.00-15.30	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и Мини	15.30-16.00	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и (Аэро)	16.00-16.30	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
27.10.21	Бунтарк и Мини	15.00-15.30	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и	15.30-16.00	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
28.10.21	МиниБу	15.00-15.30	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и Мини	15.30-16.00	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и (Аэро)	16.00-16.30	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
29.10.21	Бунтарк и Мини	15.00-15.30	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и	15.30-16.00	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
30.10.21	МиниБу	15.00-15.30	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и Мини	15.30-16.00	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и (Аэро)	16.00-16.30	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
01.11.21	Бунтарк и Мини	15.00-15.30	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и	15.30-16.00	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
02.11.21	МиниБу	15.00-15.30	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и Мини	15.30-16.00	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber

	Бунтарк и (Аэро)	16.00-16.30	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
03.11.21	Бунтарк и Мини	15.00-15.30	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и	15.30-16.00	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber

### Расписание занятий группы «Спортивная аэробика» Тренер-преподаватель Массарова Л.Е

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный
	25.10.2021	15:30-17:00	Упражнения для развития силы	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2">https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	27.10.2021	15:30-16:00 16.10-17:00	Базовые шаги аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка <a href="https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876">https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	30.10.2021	15:30-17:00	ОФП	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/videos233340482?z=video-83362890_456239187%2Fpl_233340482_-2">https://vk.com/videos233340482?z=video-83362890_456239187%2Fpl_233340482_-2</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	01.11.2021	15:30-17:00	Упражнения для развития силы	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2">https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	03.11.2021	15:30-16:00 16.10-17:00	Базовые шаги аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка <a href="https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876">https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 8-12 лет	25.10.2021	17:00-17:30 17.40-18.30	Степ-аэробика	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка <a href="https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876">https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	27.10.2021	17:00-17:30 17.40-18.30	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1">https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	30.10.2021	17:00-17:30 17.40-18.30	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка <a href="https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876">https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	01.11.2021	17:00-17:30 17.40-18.30	Степ-аэробика	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка <a href="https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876">https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	03.11.2021	17:00-17:30 17.40-18.30	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1">https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

СОГ 12-17 лет	25.10.2021	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Комплекс общеразвиваю- щих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1">https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	27.10.2021	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка <a href="https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876">https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	30.10.2021	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Упражнения для развития силы	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2=">https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2=</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	01.11.2021	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Комплекс общеразвиваю- щих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1">https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	03.11.2021	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка <a href="https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876">https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание занятий группы «Лёгкая атлетика» Тренер-преподаватель Массарова Л.Е

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
	26.10.2021	14.00 - 14.30	1.Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. 2.Комплекс -теория.	Работа с тренером Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	28.10.2021	14.00 - 14.30	1.Комплекс упражнений для развития всех групп мышц. 2.Комплекс -теория.	Работа с тренером Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	01.11.2021	14.00 - 14.30	1.Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. 2.Комплекс -теория.	Работа с тренером Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Легкая атлетика (10-14 лет)	26.10.2021	14.40 - 15.10	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	28.10.2021	14.40 - 15.10	1.Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. 2.Комплекс -теория.	Работа с тренером Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	02.11.2021	14.40 - 15.10	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

Легкая атлетика (15-17лет)	26.10.2021	15.20 - 15.50	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	28.10.2021	15.30 - 16.00	1.Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. 2.Комплекс -теория.	Работа с тренером Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	03.11.2021	15.20 - 15.50	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание занятий группы «Пауэрлифтинг» Тренер-преподаватель Соколов Е.С.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс (VK)
СОГ 12-18 лет	26.10.2021	16:00-16:30 16.30-17.10	Упражнения для развития гибкости	Работа с тренером Самостоятельная работа	группа в Viber <a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 12-18 лет	28.10.2021	16:00-16:30 16.30-17.10	Упражнения для развития гибкости	Работа с тренером Самостоятельная работа	группа в Viber <a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 12-18 лет	30.10.2021	16:00-16:30 16.30-17.10	Упражнения для развития гибкости	Работа с тренером Самостоятельная работа	группа в Viber <a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 12-18 лет	02.11.2021	16:00-16:30 16.30-17.10	Упражнения для развития гибкости	Работа с тренером Самостоятельная работа	группа в Viber <a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание занятий групп «Легкая атлетика», «Пауэрлифтинг» тренер-преподаватель Сорокин Д.А.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс
	25.10.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	27.10.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

	29.10.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	01.11.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	03.11.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Легкая атлетика (10-14лет)	25.10.2021	15.30-16.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	27.10.2021	15.30-16.00	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	29.10.2021	15.30-16.00	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	01.11.2021	15.30-16.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	03.11.2021	15.30-16.00	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Легкая атлетика (15-17лет)	25.10.2021	16.00-16.30	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	27.10.2021	16.00-16.30	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	29.10.2021	16.00-16.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	01.11.2021	16.00-16.30	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	03.11.2021	16.00-16.30	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание группы « Конный спорт» тренер преподаватель Денисова Н. С

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
26.10.2021	15:30 17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
28.10.2021	15:30 17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
30.10.2021	15:30 17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений для развития гибкости	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
02.11.2021	15:30 17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание группы « Конный спорт» тренер преподаватель Денисова Н. С

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
25.10.2021	15:30 17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
27.10.2021	15:30 17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
29.10.2021	15:30 17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений для развития гибкости	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
01.11.2021	15:30 17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
03.11.2021	15:30 17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание группы « Конный спорт» тренер преподаватель Денисова Н. С

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
26.10.2021	17:30 19:30	СОГ 3 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
28.10.2021	17:30 19:30	СОГ 3 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
30.10.2021	17:30 19:30	СОГ 3 группа	Комплекс упражнений для развития гибкости	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
02.11.2021	17:30 19:30	СОГ 3 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание группы « Конный спорт» тренер преподаватель Большакова М.И.

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Вид	Ресурс	Используемый электронный
------	-------	--------	--------------	-----	--------	--------------------------

				деятельности		ресурс
26.10.2021	15:30-17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
28.10.2021	15:30-17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
30.10.2021	15:30-17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений для развития гибкости	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание группы « Конный спорт» тренер преподаватель Большакова М.И.

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
25.10.2021	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
27.10.2021	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
29.10.2021	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений для развития гибкости	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание занятий группы «Футбол» Тренер-преподаватель Мантрова Г.А.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 6-17 лет	25.10.2021	16:30-17:00	Упражнения на выносливость	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели
	27.10.2021	16:30-17:00	Круговая тренировка	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	29.10.2021	16:30-17:00	Упражнения на выносливость	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	01.11.2021	16:30-17:00	Упражнения на выносливость	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	03.11.2021	16:30-17:00	Круговая тренировка	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением

### Расписание занятий группы «Баскетбол» Тренер-преподаватель Мантрова Г.А.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 6-17 лет	25.10.2021	16:00-16:30	Ведение мяча на месте	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий



27.10.2021	16:00-16:30	Ведение мяча на месте	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
29.10.2021	16:00-16:30	Ведение мяча на месте	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
01.11.2021	16:00-16:30	Ведение мяча на месте	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
03.11.2021	16:00-16:30	Ведение мяча на месте	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

**Расписание занятий группы «Лыжные гонки», «лёгкая атлетика»  
Тренер-преподаватель Травкин А.Н.**

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 8-12 лет	25.10.2021	16:30-17:10	1.Имитация упражнений из «школы» лыжника: имитация ходьба без движений руками 2.Практика: Комплекс упражнений: «велосипед» и «ножницы» вертикально и горизонтально; лежа лицом вниз. 3. «Общефизическая подготовка». 1.Равномерный бег на месте -30мин 2. Разминка, упр. на гибкость. 3.Прыжки через скакалку 2x80раз . 4. Упр. на силу: пресс 2x10 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа отжимание от пола 2x10 раз 5. Жонглирование мяча (10-15 мин.)	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	27.10.2021	16:30-17:10	1.Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости. 2. Специальные легкоатлетические упражнения. 3.Теоретические сведения.	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

	29.10.2021	16:30-17:10	<p>1.Имитация упражнений из «школы» лыжника: имитация ходьба без движений руками</p> <p>2.Практика: Комплекс упражнений: «велосипед» и «ножницы» вертикально и горизонтально; лежа лицом вниз.</p> <p>3. «Общефизическая подготовка».</p> <p>1.Равномерный бег на месте -30мин</p> <p>2. Разминка, упр. на гибкость.</p> <p>3.Прыжки через скакалку 2x80раз .</p> <p>4. Упр. на силу: пресс 2x10 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа отжимание от пола 2x10 раз</p> <p>5. Жонглирование мяча (10-15 мин.)</p>	<p>Работа с тренером</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	<p>В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий</p>
	15.10.2021	16:30-17:10	<p>1.Имитация упражнений из «школы» лыжника: имитация ходьба без движений руками</p> <p>2.Практика: Комплекс упражнений: «велосипед» и «ножницы» вертикально и горизонтально; лежа лицом вниз.</p> <p>3. «Общефизическая подготовка».</p> <p>1.Равномерный бег на месте -30мин</p> <p>2. Разминка, упр. на гибкость.</p> <p>3.Прыжки через скакалку 2x80раз .</p> <p>4. Упр. на силу: пресс 2x10 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа отжимание от пола 2x10 раз</p> <p>5. Жонглирование мяча (10-15 мин.)</p>	<p>Работа с тренером</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	<p>В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий</p>
СОГ 12-17 лет	25.10.2021	17:20-18:00	<p>Развитие силы.</p> <p>1.Разминка</p> <p>2.Приседания из глубокого приседа 2x10 раз</p> <p>3.Отжимание от пола 2x10 раз</p> <p>4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.</p> <p>5.Прыжки из глубокого приседа 2x10раз.</p> <p>6. Жонглирование мяча (10-15 мин)</p>	<p>Работа с тренером</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	<p>В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий</p>
	27.10.2021	17:20-18:00	<p>Развитие силы.</p> <p>1.Разминка</p> <p>2.Приседания из глубокого приседа 2x10 раз</p> <p>3.Отжимание от пола 2x10 раз</p> <p>4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.</p> <p>5.Прыжки из глубокого приседа 2x10раз.</p> <p>6. Жонглирование мяча (10-15 мин)</p>	<p>Работа с тренером</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	<p>В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий</p>

29.10.2021	17:20-18:00	Развитие силы. 1.Разминка 2.Приседания из глубокого приседа 2х10 раз 3.Отжимание от пола 2х10 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2х10раз. 6. Жонглирование мяча (10-15 мин)	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
01.11.2021	17:20-18:00	Развитие силы. 1.Разминка 2.Приседания из глубокого приседа 2х10 раз 3.Отжимание от пола 2х10 раз	Работа с тренером	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы,
03.11.2021	17:20-18:00	Развитие силы. 1.Разминка 2.Приседания из глубокого приседа 2х10 раз 3.Отжимание от пола 2х10 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине	Работа с тренером	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание занятий групп « Футбол» тренер-преподаватель Чекрыгин С.В.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
футбол (8-9 лет)	27.10.2021	14.30-16.00	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber "ФУТБОЛИСТЫ Младшие <a href="https://invite.viber.com/?q=4_R1yafFkUq_64qPMQ19bx6buwCZUsv6">https://invite.viber.com/?q=4_R1yafFkUq_64qPMQ19bx6buwCZUsv6</a> "
	29.10.2021	14.30-15.40	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Комплексное развитие двигательных качеств. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber "ФУТБОЛИСТЫ Младшие <a href="https://invite.viber.com/?q=4_R1yafFkUq_64qPMQ19bx6buwCZUsv6">https://invite.viber.com/?q=4_R1yafFkUq_64qPMQ19bx6buwCZUsv6</a> "
	02.11.2021	14.30-16.00	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber "ФУТБОЛИСТЫ Младшие <a href="https://invite.viber.com/?q=4_R1yafFkUq_64qPMQ19bx6buwCZUsv6">https://invite.viber.com/?q=4_R1yafFkUq_64qPMQ19bx6buwCZUsv6</a> "
футбол (9-11 лет)	28.10.2021	16.00-17.10	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в Viber" Футбольная секция <a href="https://invite.viber.com/?q=3Vn1PifCPErSzqnlF4R9btJw_yZtArh">https://invite.viber.com/?q=3Vn1PifCPErSzqnlF4R9btJw_yZtArh</a>

	29.10.2021	16.00-17.30	Комплекс ОРУ .Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в Viber" Футбольная секция <a href="https://invite.viber.com/?g=3Vn1PifCPErSzgnlF4R9btJvv_yZtArh">https://invite.viber.com/?g=3Vn1PifCPErSzgnlF4R9btJvv_yZtArh</a>
	28.10.2021	16.00-17.30	Комплекс ОРУ .Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в Viber" Футбольная секция <a href="https://invite.viber.com/?g=3Vn1PifCPErSzgnlF4R9btJvv_yZtArh">https://invite.viber.com/?g=3Vn1PifCPErSzgnlF4R9btJvv_yZtArh</a>
	02.11.2021	16.00-17.30	Комплекс ОРУ .Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в Viber" Футбольная секция <a href="https://invite.viber.com/?g=3Vn1PifCPErSzgnlF4R9btJvv_yZtArh">https://invite.viber.com/?g=3Vn1PifCPErSzgnlF4R9btJvv_yZtArh</a>
футбол (13-17 лет)	27.10.2021	17.55-19.05	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнений Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в контакте Старшие юноши ⚽⚽⚽: <a href="https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w">https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w</a>
	29.10.2021	19.10-19.55	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в контакте Старшие юноши ⚽⚽⚽: <a href="https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w">https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w</a>
	02.11.2021	17.55-19.05	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнений Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в контакте Старшие юноши ⚽⚽⚽: <a href="https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w">https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w</a>

**Расписание занятий групп «Баскетбол» тренер-преподаватель Черкасская Е.К.,  
Черкасский В.А.**

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 8-16 лет	25.10.2021	14:20–14.50	«Общефизическая подготовка» 1.Равномерный бег на месте -30мин 2. Разминка, упр. на гибкость. 3.Прыжки через скакалку 2х100раз 4. Упр. на силу: пресс 2х10 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа отжимание от пола 2х10 раз 5. Жонглирование мяча (10-15 мин.)	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a> (нормативы + как выполнять)	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 8-16 лет	26.10.2021	14:20–14.50	«Развитие гибкости». 1.Разминка. 2. О.с. наклоны вперед ( руками коснуться пола), наклон в право,	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели

			<p>наклон в лево.</p> <p>3. Выпады (поочередно шаг правой-левой ногой)</p> <p>4. В положении сидя наклоны вперед.</p> <p>5. Из положения лежа на спине прямыми ногами коснуться головы.</p> <p>6. О.с. руки вперед –махи ногами,(правой ногой коснуться левой руки, левой ногой коснуться ладони правой руки)</p> <p>7. Жонглирование мяча (10-15 мин.)</p>		(нормативы + как выполнять)	занятий
СОГ 8-16 лет	27.10. 2021	14:20– 14.50	<p>«Развитие скоростно- силовых качеств». 1.Медленный бег на месте 2.Разминка, упр. на гибкость.</p> <p>3.Ускорения 5х5м,</p> <p>4. Упр. на силу: пресс 2х10 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа</p> <p>отжимание от пола 2х10 раз</p> <p>5. Жонглирование мяча (10-15 мин.)</p>	Самостояте льная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a> (нормативы + как выполнять)	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 8-16 лет	28.10. 2021	14:20– 14.50	<p>«Развитие силы» 1.Разминка</p> <p>2.Приседания из глубокого приседа 2х10 раз</p> <p>3.Отжимание от пола 2х10 раз</p> <p>4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.</p> <p>5.Прыжки из глубокого приседа 2х10раз.</p> <p>6. Жонглирование мяча (10-15 мин)</p>	Самостояте льная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a> (нормативы + как выполнять)	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 8-16 лет	29.10. 2021	14:20– 14.50	<p>«Общефизическая подготовка»</p> <p>1. Медленный бег на месте</p> <p>2.Разминка, растяжки, шпагаты. 3.Общеразвивающие упр. (приседания, отжимания, метание набивного мяча)</p> <p>4. Жонглирование мяча (10-15 мин.)</p>	Самостояте льная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a> (нормативы + как выполнять)	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 8-16 лет	30.10. 2021	14:20– 14.50	<p>«Развитие скоростной выносливости»</p> <p>1. Переменный бег-20мин(5мин медленный бег -1мин бег)</p> <p>2. Упр. на гибкость.</p> <p>3. Беговые упр.</p> <p>4. Упр. на силу: пресс 2х10 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из приседа, отжимание от пола 2х10 раз, метание набивного мяча.</p> <p>5.Прыжки со скакалкой 2х100</p> <p>6. Жонглирование мяча (10-15 мин.)</p>	Самостояте льная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a> (нормативы + как выполнять)	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 8-16 лет	01.11.2 021	14:20– 14.50	<p>«Общефизическая подготовка»</p> <p>1. Медленный бег на месте</p> <p>2.Разминка, растяжки, шпагаты. 3.Общеразвивающие упр. (приседания, отжимания, метание набивного мяча)</p> <p>4. Жонглирование мяча (10-15</p>	Самостояте льная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a> (нормативы + как выполнять)	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

			мин.)			
СОГ 8-16 лет	02.11.2021	14:20– 14.50	«Развитие скоростной выносливости» 1. Переменный бег-20мин(5мин медленный бег -1мин бег) 2. Упр. на гибкость. 3. Беговые упр. 4. Упр. на силу: пресс 2х10 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из приседа, отжимание от пола 2х10 раз, метание набивного мяча. 5. Прыжки со скакалкой 2х100 6. Жонглирование мяча (10-15 мин.)	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a> (нормативы + как выполнять)	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание занятий группы «Конный спорт» Тренер-преподаватель Никитченко Ю.С.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 7-10 лет	25.10.2021	15.30-16.00	Упражнения для укрепления посадки	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	27.10.2021	15.30-16.00	Работа по ОФП	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	30.10.2021	15.30-16.00	Упражнения на координацию движений и равновесие	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	01.11.2021	15.30-16.00	Упражнения для укрепления посадки	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	03.11.2021	15.30-16.00	Работа по ОФП	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber

### Расписание занятий группы «Конный спорт» Тренер-преподаватель Никитченко Ю.С.

	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 11-14 лет	26.10.2021	16.05-16.30	Упражнения для укрепления посадки	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	28.10.2021	16.05-16.30	Работа по ОФП	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	30.10.2021	16.05-	Упражнения на	Работа с тренером.	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber

	021	16.30	координацию движений и равновесие	Самостоятельная работа	<a href="http://hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Viber
	02.11.2021	16.05-16.30	Упражнения на координацию движений и равновесие	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber

### Расписание занятий группы «Конный спорт» Тренер-преподаватель Никитченко Ю.С.

	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 5-6 лет	25.10.2021	11.00-11.45	Породы лошадей	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	27.10.2021	10.30-11.15	Масти лошадей	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	29.10.2021	11.00-11.45	Виды конного спорта	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	01.11.2021	11.00-11.45	Породы лошадей	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	03.11.2021	10.30-11.15	Масти лошадей	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber

### Расписание занятий группы «ОФП» Тренер-преподаватель Горлова Л.А.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
Младшая группа	26.10.2021	14.00 – 14.30 14.40.-15.10	Упражнения на выносливость	Самостоятельная работа	Видео <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10500970180147429446&amp;text=Обучение%20технике%20приемов%20и%20передач%20мяча.&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&amp;redircnt=1585978313.1">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10500970180147429446&amp;text=Обучение%20технике%20приемов%20и%20передач%20мяча.&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&amp;redircnt=1585978313.1</a>	группа в Viber, ВК, телефон
	28.10.2021	14.00 – 14.30 14.40.-15.10	Упражнения на выносливость	Самостоятельная работа	Видео <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10500970180147429446&amp;text=Обучение%20технике%20приемов%20и%20передач%20мяча.&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&amp;redircnt=1585978313.1">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10500970180147429446&amp;text=Обучение%20технике%20приемов%20и%20передач%20мяча.&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&amp;redircnt=1585978313.1</a>	группа в Viber, ВК, телефон
	02.11.2021	14.00 – 14.30 14.40.-15.10	Упражнения на выносливость	Самостоятельная работа	Видео <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10500970180147429446&amp;text=Обучение%20технике%20приемов%20и%20передач%20мяча.&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&amp;redircnt=1585978313.1">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10500970180147429446&amp;text=Обучение%20технике%20приемов%20и%20передач%20мяча.&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&amp;redircnt=1585978313.1</a>	группа в Viber, ВК, телефон

## Расписание занятий группы «Волейбол», «Баскетбол» Тренер-преподаватель Горлова Л.А.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
Младшая группа	25.10.2021	14.00 – 14.30 14.40.- 15.10	Стойки, передвижения. Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/filmId=1025408025370907099&amp;text=Обучение%20технике%20приемов%20и%20передач%20мяча.&amp;path=wizard&amp;parent-reqId=1585978297896340-134190450892327608400189-vla1-3619&amp;redircnt=1585978358.1">https://yandex.ru/video/preview/filmId=1025408025370907099&amp;text=Обучение%20технике%20приемов%20и%20передач%20мяча.&amp;path=wizard&amp;parent-reqId=1585978297896340-134190450892327608400189-vla1-3619&amp;redircnt=1585978358.1</a>	группа в Viber, ВК, телефон
Старшая группа	27.10.2021	18.00 – 18.30 18.40- 19.10	Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/main/87810">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/main/87810</a>	группа в Viber, ВК, телефон
Старшая группа	29.10.2021	18.00 – 18.30 18.40- 19.10	Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a> <a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf</a>	группа в Viber, ВК, телефон РЭШ, физическая культура 11 класс
Старшая группа	01.11.2021	18.00 – 18.30 18.40- 19.10	Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/main/87810">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/main/87810</a>	группа в Viber, ВК, телефон
Старшая группа	03.11.2021	18.00 – 18.30 18.40- 19.10	Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a> <a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf</a>	группа в Viber, ВК, телефон РЭШ, физическая культура 11 класс

## Расписание занятий групп « Футбол» тренер-преподаватель Дубасов А.Н.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
футбол (12-13) 1 группа	25.10.2021	15.30- 16.00	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	27.10.2021	15.30- 16.00	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	29.10.2021	15.30- 16.00	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU">https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU</a>	работа в группах Viber
футбол (12-13) 2 группа	25.10.2021	16.00- 16.30	Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber



	27.10.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	29.10.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU">https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU</a>	работа в группах Viber
	01.11.2021	16.00-16.30	Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	03.11.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
футбол (13-18 лет) девочки + юноши	26.10.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	28.10.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	02.11.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber

### Расписание занятий групп «Настольный теннис» Тренер-преподаватель Вшивков А.В.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ-1	25.10.2021	17:00-17:30	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	27.10.2021	17:00-17:30	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	29.10.2021	17:00-17:30	- ОРУ - Беговые упражнения - Прыжковые упражнения	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	01.11.2021	17:00-17:30	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	03.11.2021	17:00-17:30	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber

## Расписание занятий групп «Настольный теннис» Тренер-преподаватель Вшивков А.В.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ-2	25.10.2021	15:20-15.50	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	27.10.2021	15:20-15.50	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	29.10.2021	15:20-15.50	- ОРУ - Беговые упражнения - Прыжковые упражнения	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	01.11.2021	15:20-15.50	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	03.11.2021	15:20-15.50	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber

## Расписание занятий группы «Волейбол» Тренер-преподаватель А.А. Дробышев

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ (10-12 лет)	25.10.2021	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «Обучение приему мяча сверху»	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/xr15Knh4MOE">https://youtu.be/xr15Knh4MOE</a> <a href="https://youtu.be/seRoHZpMoQA">https://youtu.be/seRoHZpMoQA</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	27.10.2021	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «На координацию, ловкость и скорость»	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/mOx35PR1jgg">https://youtu.be/mOx35PR1jgg</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	29.10.2021	18.00-18.30	Комплекс подводящих упражнений для приема мяча снизу.	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/VnpMY-2uinY">https://youtu.be/VnpMY-2uinY</a> <a href="https://youtu.be/x8YBxZaQ2VE">https://youtu.be/x8YBxZaQ2VE</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	01.11.2021	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «Обучение приему мяча сверху»	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/xr15Knh4MOE">https://youtu.be/xr15Knh4MOE</a> <a href="https://youtu.be/seRoHZpMoQA">https://youtu.be/seRoHZpMoQA</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	03.11.2021	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «На координацию, ловкость и скорость»	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/mOx35PR1jgg">https://youtu.be/mOx35PR1jgg</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
СОГ (13-18 лет)	25.10.2021	19.00-19.30 19.40-20.00	Обучение волейболу-индивидуальные упражнения- упражнения на координацию	Самостоятельная работа	<a href="https://ok.ru/video/279122348650">https://ok.ru/video/279122348650</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	27.10.2021	19.00-19.30 19.40-	Выносливость-Тренировка вне зала с координационной	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/1ZSuE21wIuo">https://youtu.be/1ZSuE21wIuo</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением

		20.00	лесенкой			
	29.10.2021	19.00-19.30 19.40-20.00	10 упражнений для увеличения прыжка в домашних условиях	Самостоятельная работа	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4db3d0f39b2c3328bcbc949d2db6f582&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4db3d0f39b2c3328bcbc949d2db6f582&amp;from_block=logo_partner_player</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	01.11.2021	19.00-19.30 19.40-20.00	Обучение волейболу-индивидуальные упражнения- упражнения на координацию	Самостоятельная работа	<a href="https://ok.ru/video/279122348650">https://ok.ru/video/279122348650</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	03.11.2021	19.00-19.30 19.40-20.00	Выносливость-Тренировка вне зала с координационной лесенкой	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/1ZSuE21wIuo">https://youtu.be/1ZSuE21wIuo</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением

### Расписание группы « Конный спорт» тренер преподаватель Щеглова Н.Ю.

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
25.10.2021	15:30 17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
27.10.2021	15:30 17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений для развития гибкости	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
29.10.2021	15:30 17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
01.11.2021	15:30 17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
03.11.2021	15:30 17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений для развития гибкости	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание занятий групп «Лёгкая атлетика» Тренер-преподаватель Соколова А.В.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ-1	25.10.2021	17:00-17:30	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	27.10.2021	17:00-17:30	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber

29.10.2021	17:00-17:30	- ОРУ - Беговые упражнения - Прыжковые упражнения	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
01.11.2021	17:00-17:30	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
03.11.2021	17:00-17:30	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber

**Расписание занятий групп «Настольный теннис», «Пауэрлифтинг»  
тренер-преподаватель Данилевский О.Г.**

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс
Пауэрлифтинг	25.10.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	27.10.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	29.10.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	01.11.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	03.11.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Настольный теннис	25.10.2021	15.30-16.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	27.10.2021	15.30-16.00	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	29.10.2021	15.30-16.00	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

	01.11.2021	15.30-16.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	03.11.2021	15.30-16.00	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание занятий группы «Волейбол» Тренер-преподаватель Данилевская Е.В.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ (10-12 лет)	25.10.2021	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «Обучение приему мяча сверху»	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/xr15Knh4MOE">https://youtu.be/xr15Knh4MOE</a> <a href="https://youtu.be/seRoHZpMoQA">https://youtu.be/seRoHZpMoQA</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	27.10.2021	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «На координацию, ловкость и скорость»	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/mOx35PR1jgg">https://youtu.be/mOx35PR1jgg</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	29.10.2021	18.00-18.30	Комплекс подводящих упражнений для приема мяча снизу.	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/VnpMY-2uinY">https://youtu.be/VnpMY-2uinY</a> <a href="https://youtu.be/x8YBxZaQ2VE">https://youtu.be/x8YBxZaQ2VE</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	01.11.2021	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «Обучение приему мяча сверху»	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/xr15Knh4MOE">https://youtu.be/xr15Knh4MOE</a> <a href="https://youtu.be/seRoHZpMoQA">https://youtu.be/seRoHZpMoQA</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	03.11.2021	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «На координацию, ловкость и скорость»	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/mOx35PR1jgg">https://youtu.be/mOx35PR1jgg</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением