

Расписание дистанционных занятий ДЮСШ с. Борское 21 по 27 февраля 2022г.

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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
футбол (5-7) девочки + юноши	21.02.2022	15.30-16.00	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом. http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	https://www.youtube.com/watch?	работа в группах Viber
	25.02.2022	15.30-16.00	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом. http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&feature=youtu.be	работа в группах Viber
футбол (14-15) девочки + юноши	21.02.2022	16.00-16.30	Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом. http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&feature=youtu.be	работа в группах Viber
	25.02.2022	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом. http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&feature=youtu.be	работа в группах Viber
футбол (13-18 лет) девочки + юноши	21.02.2022	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом. http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&feature=youtu.be	работа в группах Viber
	25.02.2022	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом. http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&feature=youtu.be	работа в группах Viber

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

Дата	Группа	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
21.02.22	Бунтарк и Мини	15.00-15.30	Оздоровительная аэробика	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и	15.30-16.00	Оздоровительная аэробика	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, работа в группах Viber
22.02.22	МиниБу	15.00-15.30	Упражнения на развитие гибкости	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и Мини	15.30-16.00	Упражнения на развитие гибкости	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и (Аэро)	16.00-16.30	Упражнения на развитие гибкости	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и	15.30-16.00	Оздоровительная аэробика	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, работа в группах Viber

24.02.22	МиниБу	15.00-15.30	Упражнения на развитие гибкости	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и Мини	15.30-16.00	Упражнения на развитие гибкости	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и (Аэро)	16.00-16.30	Упражнения на развитие гибкости	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, работа в группах Viber
25.02.22	Бунтарк и Мини	15.00-15.30	Оздоровительная аэробика	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и	15.30-16.00	Оздоровительная аэробика	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и Мини	15.30-16.00	Упражнения на развитие гибкости	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и (Аэро)	16.00-16.30	Упражнения на развитие гибкости	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	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
СОГ 5-7 лет	21.02.2022	15:30-17:00	Комплекс общеразвивающих упражнений	Работа с тренером Самостоятельная работа http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, группа в Viber https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1%2Fpl_wall_23334	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	24.02.2022	15:30-16:00 16:10-17:00	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	25.02.2022	15:30-17:00	Упражнения для развития силы	Работа с тренером Самостоятельная работа http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, группа в Viber https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 8-12 лет	21.02.2022	17:00-17:30 17:40-18:30	Степ-аэробика	Работа с тренером Самостоятельная работа http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	24.02.2022	17:00-17:30 17:40-18:30	Комплекс общеразвивающих упражнений	Работа с тренером Самостоятельная работа http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, группа в Viber https://vk.com/id233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	25.02.2022	17:00-17:30 17:40-18:30	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 12-17 лет	21.02.2022	18.30 – 19.00 19.10-19.40	Комплекс общеразвивающих упражнений	Работа с тренером Самостоятельная работа http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf	ВК, группа в Viber https://vk.com/id233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

	22.02.2022	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.nd	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	24.02.2022	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Упражнения для развития силы	Работа с тренером Самостоятельная работа http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.nd	ВК, группа в Viber https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2F!_233340482_-2=	В Vibere 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
Легкая атлетика (7-9 лет)	21.02.2022	14.00 - 14.30	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Легкая атлетика (10-14 лет)	21.02.2022	14.40 - 15.10	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Легкая атлетика (15-17лет)	21.02.2022	15.20 - 15.50	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	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 (ВК)
СОГ 12-18 лет	21.02.2022	16:00- 16:30 16.30- 17.10	Упражнения для развития гибкости	Работа с тренером Самостоятельная работа	группа в Viber http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 12-18 лет	27.02.2022	16:00- 16:30 16.30- 17.10	Упражнения для развития гибкости	Работа с тренером Самостоятельная работа	группа в Viber http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	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
Пауэрлифтинг (10-14лет)	21.02.2022	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	27.02.2022	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Пауэрлифтинг (10-14лет)	21.02.2022	15.30-16.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	27.02.2022	15.30-16.00	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Легкая атлетика (15-17лет)	21.02.2022	16.00-16.30	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	27.02.2022	16.00-16.30	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	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
21.02.2022	15:30-17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
27.02.2022	15:30-17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	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
22.02.2022	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
24.02.2022	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	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
21.02.2022	17:30-19:30	СОГ 3 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
24.02.2022	17:30-19:30	СОГ 3 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	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
21.02.2022	15:30-17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
25.02.2022	15:30-17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	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
21.02.2022	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
25.02.2022	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	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	21.02.2022	16:30-17:00	Упражнения на выносливость	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели
	25.02.2022	16:30-17:00	Круговая тренировка	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/	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	21.02.2022	16:00-16:30	Ведение мяча на месте	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	25.02.2022	16:00-16:30	Ведение мяча на месте	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf	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	21.02.2022	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	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	25.02.2022	16:30-17:10	1.Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости. 2. Специальные легкоатлетические упражнения. 3.Теоретические сведения.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 12-17 лет	21.02.2022	17:20-18:00	Развитие силы. 1.Разминка 2.Приседания из глубокого приседа 2x10 раз 3.Отжимание от пола 2x10 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2x10раз. 6. Жонглирование мяча (10-15 мин)	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	25.02.2022	17:20-18:00	Развитие силы. 1.Разминка 2.Приседания из глубокого приседа 2x10 раз 3.Отжимание от пола 2x10 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2x10раз. 6. Жонглирование мяча (10-15 мин)	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	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)	22.02.2022	14.30-16.00	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение нормативов	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

	24.02.2022	14.30-15.40	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Комплексное развитие двигательных качеств. Просмотр фильма «Матч Выполнение норм гто	http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	26.02.2022	14.30-16.00	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
футбол (9-11 лет)	21.02.2022	16.00-17.10	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	25.02.2022	16.00-17.30	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
футбол (13-17 лет)	21.02.2022	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	http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	25.02.2022	19.10-19.55	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом.	http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

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

Группа	Дата	Цели занятия	Вид деятельности, задачи (самостоятельная работа)	Метод. разъяснения	Используемый электронный ресурс
СОГ 8-18 лет	21.02.2022	Цели: Развитие силы Общее укрепление организма. Содействие активному физическому развитию спортсмена.	Задачи: способствовать развития прыгучести; повторить технику ведения мяча. 1.Выполнять упражнения (2-3 мин.) https://www.youtube.com/watch?v=3tiEiU6XwB8 2. Прочтите и вспомните, что такое тактика нападения. ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ. СТОЙКА В НАПАДЕНИИ. Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола	ОШИБКИ. 1. Тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе. 2. Пятки касаются пола. 3. Туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад. 4. Носки ног чрезмерно разведены	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий Посмотрите видеоролики https://youtu.be/y3Ta5Sg1geI https://youtu.be/yrVXOcZ5W_k https://youtu.be/WSsKWoiKv0

			на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.	наружу. 5. Голова и руки опущены. 6. Излишняя напряженность http://sportborsk.oeschool2.mino.br63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf https://user.gto.ru/ (нормативы + как выполнять)	
СОГ 8-18 лет	22.02.2022	Цели: Общее укрепление организма Содействие активному физическому развитию спортсмена; Воспитание волевых и моральных качеств.	Задачи: Способствовать развитию гибкости; Способствовать развития прыгучести; Повторить технику ведения мяча; Повторение и закрепление теоретического материала. Задания для выполнения: 1. комплекс утренней гимнастики 2. Комплекс СФУ (для развития гибкости). 3. Выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести. https://www.youtube.com/watch?v=7fq12uZsqVI 4. Выполнить комплекс упражнений и повторить теорию техники ведения мяча. https://www.youtube.com/watch?v=u6pAt5m_AN4	http://sportborsk.oeschool2.mino.br63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf https://user.gto.ru/ (нормативы + как выполнять)	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий повторить правила игры. https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbo basketball-training.org.ua
СОГ 8-18 лет	24.02.2022	Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.	Задачи: - Освоение и закрепление броска одной рукой; - техника влечения мячом; - изучение тактики действия игрока в нападении в баскетболе; - совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма; - воспитание моральных и волевых качеств; - приобретение теоретических качеств. выполните упражнения - переход с положения лёжа на спине, с положения сидя (3-4 подхода по 15-20 раз); - прыжки «разножки» ноги вперёд- назад можно через 2-3 ступени (3-4 подхода до 1 мин); - подскоки из различных исходных положений (4 подхода по 20 раз) - поднимание на носки (3-4 подхода по 40-50 раз) 4) Спецподготовительные упражнения: - бег с максимальной частотой на месте (специальные беговые упражнения) 4 вида по 1 минуте. Смотреть видеоролики basketball-training.org.ua - передвижение в упоре на руках по кругу (3 подхода по 1 мин) - подбрасывание и ловля мяча на месте и в ходьбе. 5) Техническая подготовка: Техника владения мячом : - вырывание мяча, выбивание мяча, накрывание мяча при броске, борьба за отскочивший мяч.	контроль и самоконтроль на тренировке по баскетболу; - профилактика ОРВ. http://sportborsk.oeschool2.mino.br63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf https://user.gto.ru/ (нормативы + как выполнять)	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий повторить правила игры. https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbo просмотрите https://youtu.be/v0s7DQ39Pec
СОГ 8-18 лет	25.02.2022	Цель изучение и закрепление	- действия игрока без мяча; - действия игрока в защите; - совершенствование двигательных качеств и	http://sportborsk.oeschool2.mino.br63.ru/wp-content	В Vibere видеосвязь с объяснением

лет		двойного шага и броска по кольцу;	<p>повышение возможностей функциональных систем организма;</p> <p>- воспитание моральных и волевых качеств;</p> <p>- приобретение теоретических качеств</p> <p>1) Утренняя гимнастика (ежедневно).</p> <p>2) Комплекс ОРУ №3</p> <p>3) ОПУ:</p> <p>- поднимание ног и туловища из положения лежа на спине, 3 подхода по 15 раз</p> <p>- прыжки на носках (на скакалке), 3,4 подхода от 30 до 50 раз</p> <p>сгибание разгибание рук в упоре лежа, 3 подхода по 10-15 раз</p> <p>- вращение туловища по часовой и против часовой, 3 подхода по 30 сек.</p> <p>- упражнения на гибкость (махи, шпагаты, полушпагаты, наклоны туловища)</p> <p>4) СПУ:</p> <p>- оттапливание от стены ладонями и пальцами попеременно правой и левой рукой, 3 подхода по 50 раз</p> <p>- подбрасывание и ловля мяча на месте, 4 подхода по 1 мин.</p> <p>- вращение мяча вокруг шеи, туловища и ног.</p> <p>5) ТТПУ:</p> <p>-изучение и закрепление двойного шага, бросок в кольцо (смотреть видеоролик</p> <p>- действия игрока в защите</p>	ent/uploads/2021/10/basketbol1.pdf https://user.gto.ru/ (нормативы + как выполнять)	<p>темы, цели занятий</p> <p>техника броска: https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA</p> <p>- действия игрока в защите https://youtu.be/v0s7DQ39Pec https://youtu.be/jY05FekpVI</p>
СОГ 8-18 лет	26.02.2022	Цель развитие физической подготовленности, поддержание физической формы. Тактика игры в защите.	<p>Задачи</p> <p>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</p> <p>- воспитание моральных и волевых качеств.</p> <p>План работы ученика:</p> <p>1.Выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести. https://www.youtube.com/watch?v=7fq12uZsqVI</p> <p>2.техника броска: https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA</p>	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf https://user.gto.ru/ (нормативы + как выполнять)	<p>В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий</p> <p>Тактика защиты в баскетболе. Ссылка https://1usana.ru/presentation/31347</p>

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	21.02.2022	15.30-16.00	Упражнения для укрепления посадки	Работа с тренером. Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Работа в группах Viber
	25.02.2022	15.30-16.00	Работа по ОФП	Работа с тренером. Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	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	21.02.2022	16.05-16.30	Упражнения для укрепления посадки	Работа с тренером. Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Работа в группах Viber

	24.02.2022	16.05-16.30	Работа по ОФП	Работа с тренером. Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	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	22.02.2022	11.00-11.45	Породы лошадей	Работа с тренером. Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Работа в группах Viber
	25.02.2022	10.30-11.15	Масти лошадей	Работа с тренером. Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Работа в группах Viber

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
Легкая атлетика	21.02.2022	14.00 – 14.30	Комплексное развитие двигательных качеств Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания) Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	группа в Viber, ВК
	25.02.2022	14.00 – 14.30	Комплексное развитие двигательных качеств Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания) Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	группа в Viber, ВК
Баскетбол	21.02.2022	14.50. – 15.20	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания) Самостоятельная работа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11095684638330780117&text=%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B2+%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB	группа в Viber, видеосвязь с объяснением
	25.02.2022	14.50. – 15.20	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания) Самостоятельная работа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11095684638330780117&text=%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B2+%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB	группа в Viber, видеосвязь с объяснением

Волейбол Баскетбол	21.02.2022	15.30. – 16.10	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания) Самостоятельная работа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8828736696002132978&text=%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B2+%D0%B8+%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0.&path=wizard&parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&redirect=1585978313.1&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2Fvvg6ob9x0tXE	группа в Viber, VK, РЭШ видеосвязь с объяснением
	25.02.2022	15.30. – 16.10	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания) Самостоятельная работа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8828736696002132978&text=%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B2+%D0%B8+%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0.&path=wizard&parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&redirect=1585978313.1&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2Fvvg6ob9x0tXE	группа в Viber, VK, РЭШ видеосвязь с объяснением

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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
футбол (12-13) 1 группа	21.02.2022	15.30-16.00	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&feature=youtu.be	работа в группах Viber
	25.02.2022	15.30-16.00	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&feature=youtu.be	работа в группах Viber
футбол (12-13) 2 группа	22.02.2022	16.00-16.30	Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&feature=youtu.be	работа в группах Viber
	24.02.2022	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом. http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&feature=youtu.be	работа в группах Viber
футбол (13-18 лет) девочки + юноши	21.02.2022	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом. http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&feature=youtu.be	работа в группах Viber
	25.02.2022	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом. http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&feature=youtu.be	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	21.02.2022	17:00-17:30	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	VK, группа в Viber
	25.02.2022	17:00-17:30	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	VK, 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	21.02.2022	15:20-15.50	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	ВК, группа в Viber
	25.02.2022	15:20-15.50	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	ВК, группа в Viber

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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ-1 (10-12 лет)	21.02.2022	18.00-18.30	Техническая подготовка в домашних условиях	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://youtu.be/G2KUyTAcVik	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	25.02.2022	18.00-18.30	Увеличение прыжка в домашних условиях	Самостоятельная работа	https://youtu.be/7fql2uZsqVI	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ-1 (13-18 лет)	21.02.2022	19.00-20.00	Тренировка вертикального прыжка	Самостоятельная работа	https://youtu.be/CMpcmd_nY9Y	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	25.02.2022	19.00-20.00	Тренировка кистевого удара	Самостоятельная работа	https://youtu.be/64-P8QqiT4c	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

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

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
25.02.2022	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	В Viber 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	21.02.2022	17:00-17:30	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	ВК, группа в Viber
	25.02.2022	17:00-17:30	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	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	21.02.2022	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	25.02.2022	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Настольный теннис	21.02.2022	15.30-16.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	25.02.2022	15.30-16.00	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	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)	21.02.2022	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «Обучение приему мяча сверху»	Самостоятельная работа	https://youtu.be/xr15Knh4MOE https://youtu.be/seRoHZpMoQA	В Vibere видеосвязь с объяснением
	25.02.2022	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «На координацию, ловкость и скорость»	Самостоятельная работа	https://youtu.be/mOx35PR1iig	В Vibere видеосвязь с объяснением

**Расписание занятий группы «Настольный теннис»
Тренер-преподаватель С.Ю. Евменов**

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс
СОГ-1	21.02.2022	15:20-15:50	Обводящий топ-спин	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	ВК, группа в Viber https://www.youtube.com/watch?v=uUCjxXSETHg
	25.02.2022	15:20-15:50	Топ-спин справа	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	ВК, группа в Viber https://www.youtube.com/watch?v=hm5Yc4PGgY

**Расписание занятий группы «Настольный теннис»
Тренер-преподаватель С.Ю. Евменов**

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс
СОГ-2	21.02.2022	16:00-16:30	Обводящий топ-спин	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	ВК, группа в Viber https://www.youtube.com/watch?v=uUCjxXSETHg
	25.02.2022	16:00-16:30	Топ-спин справа	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	ВК, группа в Viber https://www.youtube.com/watch?v=hm5Yc4PGgY

Расписание занятий группы «Стрелковый спорт»

Тренер-преподаватель С.Ю. Евменов

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс
СОГ-1	21.02.2022	16:00-16:30	История создания и развития пневматического оружия	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	БК, группа в Viber https://www.youtube.com/watch?v=vIMkaWMStpk
	25.02.2022	16:00-16:30	История создания и развития пневматического оружия	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	БК, группа в Viber https://www.youtube.com/watch?v=-l4fV0UVDzmw

Расписание занятий отделения «Универсальный бой» Тренер-преподаватель А.А.Горбанюк

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ-1	21.02.2022	16:00-16:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	БК, работа в группах Viber
	25.02.2022	16:00-16:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	БК, работа в группах Viber

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ-2	22.02.2022	16:30-17:00	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	БК, работа в группах Viber
	24.02.2022	16:30-17:00	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	БК, работа в группах Viber
	26.02.2022	16:30-17:00	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	БК, работа в группах Viber

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ-3	21.02.2022	17:00 – 17:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	БК, работа в группах Viber
	25.02.2022	17:00 – 17:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	БК, работа в группах Viber

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ-4	22.02.2022	17:30 – 18:00	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	ВК, работа в группах Viber
	24.02.2022	17:30 – 18:00	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	ВК, работа в группах Viber
	26.02.2022	17:30 – 18:00	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	ВК, работа в группах Viber

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ-5	21.02.2022	18:00 – 18:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	ВК, работа в группах Viber
	25.02.2022	18:00 – 18:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	ВК, работа в группах Viber

**Расписание занятий группы «Настольный теннис», «Волейбол» Тренер-преподаватель:
Зувев С.В.**

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 13-16 лет	21.02.2022	14:20-14:50	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf (нормативы + как выполнять) смотрим только те, к сдаче которых можно подготовиться в домашних условиях.	Видеоконференция в Viber
	22.02.2022	14:20-14:50	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf (нормативы + как выполнять) смотрим только те, к сдаче которых можно подготовиться в домашних условиях.	Видеоконференция в Viber
	24.02.2022	14:20-14:50	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf (нормативы + как выполнять) смотрим только те, к сдаче которых можно подготовиться в домашних условиях..	Видеоконференция в Viber
	25.02.2022	14:20-14:50	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	Видеоконференция в Viber

Расписание занятий групп « Футбол» тренер-преподаватель Исмагулов Т.А.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
футбол (12-13) 1 группа	21.02.2022	15.30-16.00	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&feature=youtu.be	работа в группах Viber
	25.02.2022	15.30-16.00	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&feature=youtu.be	работа в группах Viber

Расписание занятий группы «Волейбол» Тренер-преподаватель А.А. Долгих

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный
СОГ-1 (6-12 лет)	21.02.2022	18.00-18.30	Техническая подготовка в домашних условиях	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://youtu.be/G2KUYTAcVIk	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	25.02.2022	18.00-18.30	Увеличение прыжка в домашних условиях	Самостоятельная работа	https://youtu.be/7fql2uZsqVI	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ-2 (12-17 лет)	21.02.2022	18.00-18.30	Техническая подготовка в домашних условиях	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://youtu.be/G2KUYTAcVIk	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	25.02.2022	18.00-18.30	Увеличение прыжка в домашних условиях	Самостоятельная работа	https://youtu.be/7fql2uZsqVI	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

Расписание занятий группы «Волейбол», «Футбол» Тренер-преподаватель Самбольский И.Л.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
Футбол	21.02.2022	14.00 – 14.30	Комплексное развитие двигательных качеств Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания) Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	группа в Viber, ВК
	25.02.2022	14.00 – 14.30	Комплексное развитие двигательных качеств Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания) Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	группа в Viber, ВК

Волейбол	21.02.2022	15.30. – 16.10	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания) Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	группа в Viber, ВК, РЭШ видеосвязь с объяснением
	25.02.2022	15.30. – 16.10	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания) Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	группа в Viber, ВК, РЭШ видеосвязь с объяснением