

Расписание занятий на 01 июня (отделение «Баскетбол», тренер-преподаватель Демихов С.С., с. Украинка)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9.40	Минутка безопасности. «Правила дорожного движения»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней переключке.	https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c	Комплекс упражнений №1
11.00-11.30	Готовимся к ГТО! Мастер-класс по виду испытания «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	https://www.youtube.com/watch?v=T3AoJZZEn_gA	Комплекс упражнений на развитие силы
12.00-12.30	Он-лайн тренировка на развитие силы			
В течение дня	Челендж «Самый сильный»	Продемонстрируй свою силу, выкладывая фото и видео выполненного упражнения на развитие силы на нашей странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63		
В течение дня	Просмотр фильма «Движение вверх»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7925220543437536677&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-186803751_456239036&text=Смотрим%20фильм%3A%20Движение%20Вверх&path=sharelink		

Расписание занятий на 01 июня (отделение «Баскетбол», тренер-преподаватель Баженов В.А., с. Августовка)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9.40	Минутка безопасности. «Правила дорожного движения»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней	https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c	Комплекс упражнений №1

		переключке.		
11.00-11.30	Готовимся к ГТО! Мастер-класс по виду испытания «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	https://www.youtube.com/watch?v=T3AoJZZEn_gA	Комплекс упражнений на развитие силы
12.00-12.30	Он-лайн тренировка на развитие силы			
В течение дня	Челендж «Самый сильный»	Продemonстрируй свою силу, выкладывай фото и видео выполненного упражнения на развитие силы на нашей странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63		
В течение дня	Просмотр фильма «Движение вверх»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7925220543437536677&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-186803751_456239036&text=Смотрим%20фильм%3A%20Движение%20Вверх&path=sharelink		

Расписание занятий на 01 июня (отделение «Баскетбол», тренер-преподаватель Комаров А.В., с. Большая Черниговка)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9.40	Минутка безопасности. «Правила дорожного движения»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней переключке.	https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c	Комплекс упражнений №1
11.00-11.30	Готовимся к ГТО! Мастер-класс по виду испытания «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	https://www.youtube.com/watch?v=T3AoJZZEn_gA	Комплекс упражнений на развитие силы
12.00-12.30	Он-лайн тренировка на развитие силы			
В течение дня	Челендж «Самый сильный»	Продemonстрируй свою силу, выкладывай фото и видео выполненного упражнения на развитие силы на нашей странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63		
В течение дня	Просмотр фильма «Движение вверх»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7925220543437536677&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-186803751_456239036&text=Смотрим%20фильм%3A%20Движение%20Вверх&path=sharelink		

Расписание занятий на 01 июня (отделение «Баскетбол», тренер-преподаватель Баженов Е.В., с. Августовка)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9.40	Минутка безопасности. «Правила дорожного движения»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней переключке.	https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c	Комплекс упражнений №1
11.00-11.30	Готовимся к ГТО! Мастер-класс по виду испытания «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	https://www.youtube.com/watch?v=T3AoJZZEn_gA	Комплекс упражнений на развитие силы
12.00-12.30	Он-лайн тренировка на развитие силы			
В течение дня	Челендж «Самый сильный»	Продемонстрируй свою силу, выкладывая фото и видео выполненного упражнения на развитие силы на нашей странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63		
В течение дня	Просмотр фильма «Движение вверх»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7925220543437536677&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-186803751_456239036&text=Смотрим%20фильм%3A%20Движение%20Вверх&path=sharelink		

Расписание занятий на 01 июня (отделение «Баскетбол», тренер-преподаватель Баклыков В.А., с. Августовка)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9.40	Минутка безопасности. «Правила дорожного движения»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней	https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c	Комплекс упражнений №1

		переключке.		
11.00-11.30	Готовимся к ГТО! Мастер-класс по виду испытания «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	https://www.youtube.com/watch?v=T3AoJZZEn_gA	Комплекс упражнений на развитие силы
12.00-12.30	Он-лайн тренировка на развитие силы			
В течение дня	Челендж «Самый сильный»	Продемонстрируй свою силу, выкладывай фото и видео выполненного упражнения на развитие силы на нашей странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63		
В течение дня	Просмотр фильма «Движение вверх»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7925220543437536677&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-186803751_456239036&text=Смотрим%20фильм%3A%20Движение%20Вверх&path=sharelink		

Расписание занятий на 02 июня (отделение «Футбол», тренер-преподаватель Панкратов А.Н., с. Украинка)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9.40	Минутка безопасности. «Правила дорожного движения»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней переключке.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11356625092197148291&from=tabbar&p=1&text=заядка+для+школьников+под+музыку+с+движениями	1. Махи ногами назад (Повторять 10-15 раз на обе ноги в 2-3 захода.) 2. Планка на коленях 3. Бег на месте и подъем коленей (Повторять 10-15 раз в 2-3 захода.) 4. Прыжки с приседаниями 5. Подъем ног 6. Наклоны
11.00-11.30	Обучение техники ведения мяча	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16105649295879011002&text=обучение%20техник и%20ведения%20мяча%20в%20футболе&path=wizard&parent-reqid=1590662190573941-805298689409823698000300-production-app-host-sas-web-yp-69&redircnt=1590662219.1	Комплекс упражнений для обучения техники ведения мяча
12.00-12.30	Он-лайн тренировка для обучения техники ведения мяча			
В течение дня	Челендж «Техника ведения	Продемонстрируй свою технику ведения мяча, выкладывай фото и видео выполненного упражнения на развитие		

	мяча»	силы на нашей странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63
В течение дня	Просмотр фильма «Матч»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2994283663158340725&text=фильм%20про%20волейбол%20русский&path=wizard&parent-reqid=1590660608537668-666679487437299121100296-production-app-host-vla-web-yp-216&redircnt=1590660641.1

Расписание занятий на 03 июня (отделение «Волейбол», тренер-преподаватель Кривцов С.А., п. Пензено)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9.40	Минутка безопасности. «Правила дорожного движения»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней переключке.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3388305981154797741&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DgJ2TRL0G9PY&text=Танцевальная%20зарядка&path=sharelink	Упр.1 Запрыгивание на тумбу 20 повторений Упр.2 Подъем на тумбу с подниманием согнутой ноги в верх 20 повт. каждой ногой Упр.3 Глубокие выпады вперед с утяжелением 30 повт. Упр.4 Глубокие выпады в сторону с утяжелением 30 повт. Упр.5 Прыжки вверх с касанием стены двумя руками 30 повт. Упр.6 Прыжки на скакалке 2 минута Упр.7 Приседание 5 подходов по 10 повт. Упр.8 Отжимание от пола 4 подхода по 10 повт. Упр.9 Пресс 5 подходов по 10 повт.
11.00-11.30	Круговая тренировка для увеличения прыжка	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1913089170116091237&text=Круговая+тренировка+для+увеличения+прыжка+для+начинающих	Комплекс упражнений на растяжку.
12.00-12.30	Он-лайн тренировка для увеличения прыжка			
В течение дня	Челендж «Самый прыгучий»	Продемонстрируй свою прыгучесть, выкладывай фото и видео выполненного упражнения на развитие силы на нашей странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63		
В течение дня	Просмотр фильма «Тренер»	https://yandex.ru/video/preview/?autoplay=1&entref=0oCgpydXc3MDEwNTQ5Ei9sc3Quc2xtQ2o0S0JIUmxlSFFTTm5OZlkyOTFibIJ5ZVRweWRYZzVJQ1ltSUhOZloyVnVjbVU2Wm1sc2JtQW1KaUI2WDJGaWlzVjBPaWpSZ2RDLzBMN1JnTkDdS1E9PRgCQYIvuQ&filmId=17693644913798972898&reqid=1590661010037530-987801086002430566000110-vla1-		

		2368&source=oo&suggest_reqid=246042840150435635010090594023339&text=тренер+фильм+2018&vital=фильмы+про+спорт+русские+
--	--	---

Расписание занятий на 03 июня (отделение «ОФП», тренер-преподаватель Давыдкина Г.Т., пос. Глушицкий)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9-9.40	Минутка безопасности. «Правила дорожного движения»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней переключке.		1.Подготовительная часть: Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения на полу. 2.Основная часть: Изучение передачи двумя руками сверху. 3.Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости способствующие развитию прыжка.
11.00-11.30	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2979066177085672230&text=упражнения%20для%20развития%20скоростно-силовых%20качеств%20в%20легкой%20атлетике&path=wizard&parent-reqid=1590663054399306-156998594460814225300300-production-app-host-sas-web-yp-101&redircnt=1590663061.1	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств
12.00-12.30	Он-лайн тренировка для развития скоростно-силовых качеств			
В течение дня	Челендж «Самый сильный»	Продемонстрируй свою силу, выкладывай фото и видео выполненного упражнения на развитие силы на нашей странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63		
В течение дня	Просмотр фильма «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2010857045539251146&parent-reqid=1590661372630705-1542467682068398990700244-production-app-host-sas-web-yp-131&path=wizard&text=быстрее+выше+сильнее		

Расписание занятий на 03 июня (отделение «Баскетбол», тренер-преподаватель Баженов В.А., с. Августовка)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9.40	Минутка безопасности. «Правила поведения на воде»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней переключке.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15930393318108995669&parent-reqid=1590748682399230-691343862122728084100246-production-app-host-vla-web-yp-196&path=wizard&text=зарядка+видео+под+музыку	Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. На каждое упражнение — 1-2 минуты. 1. Поверните голову вправо, потом — прямо и влево. Затем наклоните голову вправо, выпрямите и наклоняйте влево. Делайте все аккуратно и медленно. 2. Ноги вместе, руки по швам. На вдохе тянемся руками вверх и приподнимаемся на носки. 3. Плечи нужно поднять вверх, а потом — опустить их вниз. Можно «поплавать»: выполнять руками движения пловца. Еще можно приложить пальцы рук к плечам, после чего делать движения по кругу, сначала в одну сторону, потом в другую. Или же поднять руку вверх, а другую опустить вниз. После чего выполняем мах опущенной рукой вверх, а поднятой, соответственно вниз. 4. Наклоны. На вдохе вперед, тянемся к полу. На выдохе — выпрямляемся. 5. Повороты туловища. Поворачиваем его в одну сторону, потом — в другую. 6. Наклоны в стороны. Поочередно наклоняем туловище влево и вправо. 7. Прыжки на месте. Подпрыгиваем, приземляемся и выпрямляем корпус. Можно прыгать поочередно на одной ноге. 8. Приседания. Спина должна быть прямой,

				пятки не отрываем от пола, при приседании вытягиваем руки вперед, параллельно полу. 9. Ласточка. Руки — в стороны, опора на одну ногу, после чего туловище наклоняем параллельно полу. Теперь — то же самое, но на другой ноге. 10. Растяжка. Приседаем на одну ногу, другую вытягиваем в сторону. Тянемся к ней обеими руками. После чего меняем опорную ногу.
11.00-11.30	Упражнения для броска после ведения мяча	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3689758147705865984&text=Упражнения+для+броска+после+ведения&path=wizard&parent-reqid=1590748948686506-848779465350980776400196-production-app-host-man-web-yp-188&redircnt=1590749049.1	Комплекс упражнений для броска после ведения мяча
12.00-12.30	Он-лайн тренировка для броска после ведения мяча			
В течение дня	Челендж «Самый меткий»	Продемонстрируй свою меткость, выкладывай фото и видео выполненного упражнения на развитие силы на нашей странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63		
В течение дня	Просмотр фильма «Легенда №17»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7231044792501308118&reqid=1590749288950428-959351330924169440200142-man2-6310&suggest_reqid=246042840150435635092992086152747&text=фильм+про+русских+спортсменов		

Расписание занятий на 03 июня (отделение «Баскетбол», тренер-преподаватель Баженов Е.В., с. Августовка)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9-9.40	Минутка безопасности. «Правила поведения на воде»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9-9.40	Минутка безопасности. «Правила дорожного движения»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15930393318108995669&parent-reqid=1590748682399230-	Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. На каждое упражнение — 1-2 минуты.

		переключке.	691343862122728084100246-production-app-host-vla-web-yp-196&path=wizard&text=зарядка+видео+под+музыку	<p>1. Поверните голову вправо, потом — прямо и влево. Затем наклоните голову вправо, выпрямите и наклоняйте влево. Делайте все аккуратно и медленно.</p> <p>2. Ноги вместе, руки по швам. На вдохе тянемся руками вверх и приподнимаемся на носки.</p> <p>3. Плечи нужно поднять вверх, а потом — опустить их вниз. Можно «поплавать»: выполнять руками движения пловца. Еще можно приложить пальцы рук к плечам, после чего делать движения по кругу, сначала в одну сторону, потом в другую. Или же поднять руку вверх, а другую опустить вниз. После чего выполняем мах опущенной рукой вверх, а поднятой, соответственно вниз.</p> <p>4. Наклоны. На вдохе вперед, тянемся к полу. На выдохе — выпрямляемся.</p> <p>5. Повороты туловища. Поворачиваем его в одну сторону, потом — в другую.</p> <p>6. Наклоны в стороны. Поочередно наклоняем туловище влево и вправо.</p> <p>7. Прыжки на месте. Подпрыгиваем, приземляемся и выпрямляем корпус. Можно прыгать поочередно на одной ноге.</p> <p>8. Приседания. Спина должна быть прямая, пятки не отрываем от пола, при приседании вытягиваем руки вперед, параллельно полу.</p> <p>9. Ласточка. Руки — в стороны, опора на одну ногу, после чего туловище наклоняем параллельно полу. Теперь — то же самое, но на другой ноге.</p> <p>10. Растяжка. Приседаем на одну ногу, другую вытягиваем в сторону. Тянемся к ней обеими руками. После чего меняем опорную ногу.</p>
11.00-11.30	Упражнения для броска после ведения мяча	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3689758147705865984&text=Упражнения+для+броска+после+ведения&	Комплекс упражнений для броска после ведения мяча
12.00-12.30	Он-лайн тренировка для			

	броска после ведения мяча	подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	path=wizard&parent-reqid=1590748948686506-848779465350980776400196-production-app-host-man-web-yp-188&redircnt=1590749049.1	
В течение дня	Челендж «Самый меткий»	Продемонстрируй свою меткость, выкладывай фото и видео выполненного упражнения на развитие силы на нашей странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63		
В течение дня	Просмотр фильма «Легенда №17»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7231044792501308118&reqid=1590749288950428-959351330924169440200142-man2-6310&suggest_reqid=246042840150435635092992086152747&text=фильм+про+русских+спортсменов		

Расписание занятий на 03 июня (отделение «Баскетбол», тренер-преподаватель Комаров А.В., с. Большая Черниговка)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9.40	Минутка безопасности. «Правила поведения на воде»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней переключке.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15930393318108995669&parent-reqid=1590748682399230-691343862122728084100246-production-app-host-vla-web-yp-196&path=wizard&text=зарядка+видео+под+музыку	Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. На каждое упражнение — 1-2 минуты. 1. Поверните голову вправо, потом — прямо и влево. Затем наклоните голову вправо, выпрямите и наклоняйте влево. Делайте все аккуратно и медленно. 2. Ноги вместе, руки по швам. На вдохе тянемся руками вверх и приподнимаемся на носки. 3. Плечи нужно поднять вверх, а потом — опустить их вниз. Можно «поплавать»: выполнять руками движения пловца. Еще можно приложить пальцы рук к плечам, после чего делать движения по кругу, сначала в одну сторону, потом в другую. Или же поднять руку вверх, а другую опустить

				<p>вниз. После чего выполняем мах опущенной рукой вверх, а поднятой, соответственно вниз.</p> <p>4. Наклоны. На вдохе вперед, тянемся к полу. На выдохе — выпрямляемся.</p> <p>5. Повороты туловища. Поворачиваем его в одну сторону, потом — в другую.</p> <p>6. Наклоны в стороны. Поочередно наклоняем туловище влево и вправо.</p> <p>7. Прыжки на месте. Подпрыгиваем, приземляемся и выпрямляем корпус. Можно прыгать поочередно на одной ноге.</p> <p>8. Приседания. Спина должна быть прямая, пятки не отрываем от пола, при приседании вытягиваем руки вперед, параллельно полу.</p> <p>9. Ласточка. Руки — в стороны, опора на одну ногу, после чего туловище наклоняем параллельно полу. Теперь — то же самое, но на другой ноге.</p> <p>10. Растяжка. Приседаем на одну ногу, другую вытягиваем в сторону. Тянемся к ней обеими руками. После чего меняем опорную ногу.</p>
11.00-11.30	Упражнения для броска после ведения мяча	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3689758147705865984&text=Упражнения+для+броска+после+ведения&path=wizard&parent-reqid=1590748948686506-848779465350980776400196-production-app-host-man-web-yp-188&redircnt=1590749049.1	Комплекс упражнений для броска после ведения мяча
12.00-12.30	Он-лайн тренировка для броска после ведения мяча			
В течение дня	Челендж «Самый меткий»	Продемонстрируй свою меткость, выкладывай фото и видео выполненного упражнения на развитие силы на нашей странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63		
В течение дня	Просмотр фильма «Легенда №17»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7231044792501308118&reqid=1590749288950428-959351330924169440200142-man2-6310&suggest_reqid=246042840150435635092992086152747&text=фильм+про+русских+спортсменов		

Расписание занятий на 03 июня (отделение «Баскетбол», тренер-преподаватель Демихов С.С., с. Украинка)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
-------	-------------	--	----------------------	---

9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9.40	Минутка безопасности. «Правила поведения на воде»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней переключке.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15930393318108995669&parent-reqid=1590748682399230-691343862122728084100246-production-app-host-vla-web-yp-196&path=wizard&text=зарядка+видео+под+музыку	<p>Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. На каждое упражнение — 1-2 минуты.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поверните голову вправо, потом — прямо и влево. Затем наклоните голову вправо, выпрямите и наклоняйте влево. Делайте все аккуратно и медленно. 2. Ноги вместе, руки по швам. На вдохе тянемся руками вверх и приподнимаемся на носки. 3. Плечи нужно поднять вверх, а потом — опустить их вниз. Можно «поплавать»: выполнять руками движения пловца. Еще можно приложить пальцы рук к плечам, после чего делать движения по кругу, сначала в одну сторону, потом в другую. Или же поднять руку вверх, а другую опустить вниз. После чего выполняем мах опущенной рукой вверх, а поднятой, соответственно вниз. 4. Наклоны. На вдохе вперёд, тянемся к полу. На выдохе — выпрямляемся. 5. Повороты туловища. Поворачиваем его в одну сторону, потом — в другую. 6. Наклоны в стороны. Поочередно наклоняем туловище влево и вправо. 7. Прыжки на месте. Подпрыгиваем, приземляемся и выпрямляем корпус. Можно прыгать поочередно на одной ноге. 8. Приседания. Спина должна быть прямая, пятки не отрываем от пола, при приседании вытягиваем руки вперед, параллельно полу. 9. Ласточка. Руки — в стороны, опора на

				одну ногу, после чего туловище наклоняем параллельно полу. Теперь — то же самое, но на другой ноге. 10. Растяжка. Приседаем на одну ногу, другую вытягиваем в сторону. Тянемся к ней обеими руками. После чего меняем опорную ногу.
11.00-11.30	Упражнения для броска после ведения мяча	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3689758147705865984&text=Упражнения+для+броска+после+ведения&path=wizard&parent-reqid=1590748948686506-848779465350980776400196-production-app-host-man-web-yp-188&redircnt=1590749049.1	Комплекс упражнений для броска после ведения мяча
12.00-12.30	Он-лайн тренировка для броска после ведения мяча			
В течение дня	Челендж «Самый меткий»	Продемонстрируй свою меткость, выкладывая фото и видео выполненного упражнения на развитие силы на нашей странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63		
В течение дня	Просмотр фильма «Легенда №17»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7231044792501308118&reqid=1590749288950428-959351330924169440200142-man2-6310&suggest_reqid=246042840150435635092992086152747&text=фильм+про+русских+спортсменов		

Расписание занятий на 03 июня (отделение «Баскетбол», тренер-преподаватель Баклыков В.А., с. Августовка)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9.40	Минутка безопасности. «Правила поведения на воде»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней переключке.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15930393318108995669&parent-reqid=1590748682399230-691343862122728084100246-production-app-host-vla-web-yp-196&path=wizard&text=зарядка+видео+под+музыку	Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. На каждое упражнение — 1-2 минуты. 1. Поверните голову вправо, потом — прямо и влево. Затем наклоните голову вправо, выпрямите и наклоняйте влево. Делайте все аккуратно и медленно. 2. Ноги вместе, руки по швам. На вдохе

				<p>тянемся руками вверх и приподнимаемся на носки.</p> <p>3. Плечи нужно поднять вверх, а потом — опустить их вниз. Можно «поплавать»: выполнять руками движения пловца. Еще можно приложить пальцы рук к плечам, после чего делать движения по кругу, сначала в одну сторону, потом в другую. Или же поднять руку вверх, а другую опустить вниз. После чего выполняем мах опущенной рукой вверх, а поднятой, соответственно вниз.</p> <p>4. Наклоны. На вдохе вперед, тянемся к полу. На выдохе — выпрямляемся.</p> <p>5. Повороты туловища. Поворачиваем его в одну сторону, потом — в другую.</p> <p>6. Наклоны в стороны. Поочередно наклоняем туловище влево и вправо.</p> <p>7. Прыжки на месте. Подпрыгиваем, приземляемся и выпрямляем корпус. Можно прыгать поочередно на одной ноге.</p> <p>8. Приседания. Спина должна быть прямая, пятки не отрываем от пола, при приседании вытягиваем руки вперед, параллельно полу.</p> <p>9. Ласточка. Руки — в стороны, опора на одну ногу, после чего туловище наклоняем параллельно полу. Теперь — то же самое, но на другой ноге.</p> <p>10. Растяжка. Приседаем на одну ногу, другую вытягиваем в сторону. Тянемся к ней обеими руками. После чего меняем опорную ногу.</p>
11.00-11.30	Упражнения для броска после ведения мяча	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3689758147705865984&text=Упражнения+для+броска+после+ведения&path=wizard&parent-reqid=1590748948686506-848779465350980776400196-production-app-host-man-web-yp-188&redircnt=1590749049.1	Комплекс упражнений для броска после ведения мяча
12.00-12.30	Он-лайн тренировка для броска после ведения мяча			
В течение	Челендж «Самый меткий»	Продемонстрируй свою меткость, выкладывая фото и видео выполненного упражнения на развитие силы на нашей		

дня		странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63
В течение дня	Просмотр фильма «Легенда №17»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7231044792501308118&reqid=1590749288950428-959351330924169440200142-man2-6310&suggest_reqid=246042840150435635092992086152747&text=фильм+про+русских+спортсменов

Расписание занятий на 05 июня (отделение «Волейбол», тренер - преподаватель Кривцов С.А., п. Пензено)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9.40	Минутка безопасности. «Правила поведения на воде»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней переключке.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16033252860029048376&p=1&parent_reqid=1590748682399230-691343862122728084100246-production-app-host-vla-web-yp-196&path=wizard&text=зарядка+видео+под+музыку	<p>Каждое упражнение выполняется по 5 раз. Позже можно усложнить комплекс и увеличить количество подходов и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занять исходное положение и принять основную стойку. Поднять руки через стороны вверх и сделать вдох. Опустить руки с полунаклоном вперед и сделать выдох. 2. Ходьба на месте (позже можно добавить движения руками). 3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головой влево, вправо – на счет 1 — голову наклоняем влево; на счет 2 — возвращаемся в исходное положение; на счет 3 -наклонили вправо; на счет 4 — вернулись в исходное положение. 4. Ноги на ширине плеч, на счет 1 — левую руку вверх, правую вниз; на счет 2,3 – рывки руками, вдох; на счет 4 – вернуться в исходное положение, выдох. 5. Ноги на ширине плеч, на счет 1 – руки перед собой; на счет 2 ,3 — рывки руками перед собой, вдох; на счет 4 — вернулись в исходное положение, выдох. 6. Ноги на ширине плеч, руки на поясе,

				наклоны туловища влево и право, на счет 1, 2 – наклон влево; на счет 3,4 – наклон вправо.
11.00-11.30	Упражнения для приема мяча сверху в волейболе	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18333443779895107063&text=упражнения%20для%20волейбола%20дома&path=wizard&parent-reqid=1587662101007518-1642940141250094633200299-prestable-app-host-sas-web-yp-138&redircnt=1587662108.1	Комплекс упражнений на растяжку.
12.00-12.30	Он-лайн тренировка для увеличения прыжка			
В течение дня	Челендж «Самый прыгучий»	Продемонстрируй свою прыгучесть, выкладывая фото и видео выполненного упражнения на развитие силы на нашей странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63		
В течение дня	Просмотр фильма «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2010857045539251146&parent-reqid=1590661372630705-1542467682068398990700244-production-app-host-sas-web-yp-131&path=wizard&text=быстрее+выше+сильнее		

Расписание занятий на 03 июня (отделение «ОФП», тренер-преподаватель Давыдкина Г.Т., пос. Глушицкий)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9.40	Минутка безопасности. «Правила поведения на воде»	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней переключке.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=956148062699277018&p=1&parent-reqid=1590748682399230-691343862122728084100246-production-app-host-vla-web-yp-196&path=wizard&text=зарядка+видео+под+музыку	Каждое упражнение выполняется по 5 раз. Позже можно усложнить комплекс и увеличить количество подходов и упражнений. 1. вперед назад, на счет 1, 2 – наклон вперед, тянемся руками вниз, выдох; на счет 3,4 – возвращаемся в исходное положение и выполняем наклон назад, вдох. 2. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы переплетены. На счет 1 — поворот туловища влево, вдох; на счет 2 — исходное положение, выдох; на счет 3 — наклон назад, руки за голову, вдох; на

				<p>счет 4 — исходное положение, выдох. То же самое вправо.</p> <p>3. Приседания. Пятки касаются пола, спина прямая.</p> <p>4. Занять исходное положение — руки вперед, в стороны. Сделать мах левой ногой к правой руке. Приставить ногу. То же упражнение выполнить другой ногой.</p> <p>5. Занять исходное положение — лежа на спине, носки ног положить под опору. Подняться в положение сидя, затем вернуться в исходное положение.</p> <p>6. Занять исходное положение — упор лежа. Выполнить сгибание и разгибание рук.</p> <p>7. Прыжки на левой и правой ноге – 3 — 4 раза.</p> <p>8. Спокойная ходьба на месте.</p>
11.00-11.30	Упражнения для развития координации с мячом	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10899405050800190173&text=Упражнения%20для%20развития%20координации%20с%20мячом&path=wizard&parent-reqid=1590750067737631-50547472907093247600240-production-app-host-vla-web-yp-129&redircnt=1590750122.1	Комплекс упражнений на развитие координации
12.00-12.30	Он-лайн тренировка для развития координации			
В течение дня	Челендж «Самый ловкий»	Продемонстрируй свою ловкость, выкладывай фото и видео выполненного упражнения на развитие силы на нашей странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63		
В течение дня	Просмотр фильма «Движение вверх»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7925220543437536677&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-186803751_456239036&text=Смотрим%20фильм%3A%20Движение%20Вверх&path=sharelink		

Расписание занятий на 02 июня (отделение «Футбол», тренер-преподаватель Панкратов А.Н., с. Украинка)

Время	Мероприятия	При наличии возможности онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00-9.20	Утренняя переключка	Переключка Онлайн подключение через Skype	Переключка в мессенджере Viber	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.20-9.30	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Skype	Изучение информации, размещенной в группе в Вконтакте	Прослушивание голосового сообщения в мессенджере
9.30-9.40	Минутка безопасности.	Онлайн подключение через	Изучение информации, размещенной	Прослушивание голосового сообщения в

	«Правила поведения на воде»	Skype	в группе в Вконтакте	мессенджере
9.40-10.00	Утренняя зарядка «Зарядка с чемпионом»	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается в утренней переключке.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12151180262287509600&text=комплекс%20утренней%20зарядки%20для%20школьников&path=wizard&parent-reqid=1590751082114369-791029094565937456100126-production-app-host-man-web-yp-161&redircnt=1590751145.1	Ходьба на месте. Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс. Наклоны вперед. Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч. 1) на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны. 2) выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение. Ноги разводятся в стороны. На упражнение отводится 8-9 подходов. В начале упражнения встать нужно прямо и опустить руки по швам. 1) на вдохе руки развести в стороны, одну ногу отодвинуть влево, на втором подходе нога отводится вправо. Касание пола. Выполняется 9-10 раз. Ноги на ширине плеч руки вытянуты вдоль туловища. 1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола 2) на выдохе тело поднимается и принимает исходное положение.
11.00-11.30	Работа с мячом в домашних условиях	Онлайн подключение через ZOOM или Skype. Ссылка высылается за 5 минут до подключения тренерами-преподавателями в учебных группах.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6972080653044641673&text=работа%20с%20мячом%20в%20домашних%20условиях%20видео&path=wizard&parent-reqid=1590751039507463-1047421621163843260300299-production-app-host-vla-web-yp-246&redircnt=1590751046.1	Комплекс упражнений для обучения техники ведения мяча
12.00-12.30	Он-лайн тренировка для обучения техники ведения мяча			
В течение дня	Челендж «Техника ведения мяча»	Продемонстрируй свою технику ведения мяча, выкладывай фото и видео выполненного упражнения на развитие силы на нашей странице в Вконтакте! Не забывай про хештег #ПРОкачайЛЕТО63		
В течение дня	Просмотр фильма «Коробка»		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15103460958793332249&text=фильм%20про%20спорт%20русский&path=wizard&parent-reqid=1590751178247583-380523080699404515300300-production-app-host-vla-web-yp-352&redircnt=1590751182.1	