

**Расписание занятий СП ГБОУ СОШ №2 п.г.т.Безенчук "ДЮСШ" в дистанционной форме на 04.02.2022г.**

| Ссылки на занятия будут размещены в групповом чате: Google Meet, zoom.us, viber.com/ru, vk.com, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |                |         |                                     |        |  |  |                  |
|---|----------------|---------|-------------------------------------|--------|--|--|------------------|
| Название объединения  | ФИО педагога   | Группа  | Время                               | Способ | Тема урока (занятия)   | Ресурс   | Домашнее задание |
| УЧУСЬ ПЛАВАТЬ   | Мурамисов Н.Г. | младшая | 14.10-14.50<br>15.10-15.50<br>(2ч.) | онлайн | Движение ног кролем на груди.<br>Посмотреть видео на YouTube, ссылка:<br><a href="https://youtu.be/YDx0b47URcY">https://youtu.be/YDx0b47URcY</a> | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
|   |                | средняя | 16.10-16.50<br>17.10-17.50<br>(2ч.) | онлайн | Общая физическая подготовка  | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
|   |                | старшая | 18.00-18.40<br>18.50-19.30<br>(2ч.) | онлайн | Лечь на стул и делать имитацию движений рук и ног как показано на видео. Делаем по 6 раз, по 1 мин.  | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
| Название объединения  | ФИО педагога   | Группа  | Время                               | Способ | Тема урока (занятия)   | Ресурс   | Домашнее задание |
| УЧУСЬ ПЛАВАТЬ   | Леопеева И.С.  | младшая | 11.30-13.00<br>(2ч.)                | онлайн | Дыхательные упражнения.<br>Посмотреть видео на YouTube, ссылка:<br><a href="https://youtu.be/moDyF_p8E-8">https://youtu.be/moDyF_p8E-8</a>       | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
|   |                | средняя | 13.20-14.50<br>(2ч.)                | онлайн | Лечь на стул и делать имитацию движений рук и ног как показано на видео. Делаем по 6 раз, по 1 мин.  | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
|   |                | старшая | 15.00-16.30<br>(2ч.)                | онлайн | Общая физическая подготовка  | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
| Название объединения  | ФИО педагога   | Группа  | Время                               | Способ | Тема урока (занятия)   | Ресурс   | Домашнее задание |
| УЧУСЬ ПЛАВАТЬ   | Мальцева А.А.  | младшая | 13.20-14.50<br>(2ч.)                | онлайн | Движение рук кролем на груди.<br>Посмотреть видео на YouTube, ссылка:<br><a href="https://youtu.be/iuomcOYh8w4">https://youtu.be/iuomcOYh8w4</a> | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |

|  |  |         |                      |        |   |  |                  |
|--|--|---------|----------------------|--------|---|--|------------------|
|  |  | средняя | 15.00-16.30<br>(2ч.) | онлайн | Выполнить упражнения,<br>показанные на видео. Каждое<br>упражнение по 3 раза, длительность<br>упражнения 1 мин. | занятия проводятся в<br><a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/<br/>vk.com</a> | не предусмотрено |
|--|--|---------|----------------------|--------|---|--|------------------|

**Расписание занятий СП ГБОУ СОШ №2 п.г.т.Безенчук "ДЮСШ" в дистанционной форме на 08.02.2022г.**

| Ссылки на занятия будут размещены в групповом чате: Google Meet, zoom.us, viber.com/ru, vk.com, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |                |         |                                     |        |   |  |                  |
|---|----------------|---------|-------------------------------------|--------|---|--|------------------|
| Название объединения  | ФИО педагога   | Группа  | Время                               | Способ | Тема урока (занятия)  | Ресурс   | Домашнее задание |
| УЧУСЬ ПЛАВАТЬ   | Мурамисов Н.Г. | младшая | 14.10-14.50<br>15.10-15.50<br>(2ч.) | онлайн | Общая физическая подготовка   | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
|   |                | средняя | 16.10-16.50<br>17.10-17.50<br>(2ч.) | онлайн | Подъем туловища 2 подхода до 20 раз<br>Приседания 2 подхода по 30 раз.<br>Отжимания 2 подхода по 10 раз девочкам, по 15 раз мальчикам.        | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
|   |                | старшая | 18.00-18.40<br>18.50-19.30<br>(2ч.) | онлайн | Лечь на стул и делать имитацию движений рук и ног как показано на видео. Делаем по 6 раз, по 1 мин.   | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
| Название объединения  | ФИО педагога   | Группа  | Время                               | Способ | Тема урока (занятия)  | Ресурс   | Домашнее задание |
| УЧУСЬ ПЛАВАТЬ   | Леопеева И.С.  | младшая | 11.30-13.00<br>(2ч.)                | онлайн | Движение ног кролем на груди.<br>Посмотреть видео на YouTube, ссылка: <a href="https://youtu.be/YDx0b47URcY">https://youtu.be/YDx0b47URcY</a> | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
|   |                | средняя | 13.20-14.50<br>(2ч.)                | онлайн | Подъем туловища 2 подхода до 20 раз<br>Приседания 2 подхода по 30 раз.<br>Отжимания 2 подхода по 10 раз девочкам, по 15 раз мальчикам.        | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
|   |                | старшая | 15.00-16.30<br>(2ч.)                | онлайн | ОФП   | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
| Название объединения  | ФИО педагога   | Группа  | Время                               | Способ | Тема урока (занятия)  | Ресурс   | Домашнее задание |
| УЧУСЬ ПЛАВАТЬ   | Мальцева А.А.  | младшая | 13.20-14.50<br>(2ч.)                | онлайн | Движение ног кролем на груди.<br>Посмотреть видео на YouTube, ссылка: <a href="https://youtu.be/YDx0b47URcY">https://youtu.be/YDx0b47URcY</a> | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
|   |                | средняя | 15.00-16.30<br>(2ч.)                | онлайн | Общая физическая подготовка   | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |

## Расписание занятий СП ГБОУ СОШ №2 п.г.т.Безенчук "ДЮСШ" в дистанционной форме на 10.02.2022г.

| Ссылки на занятия будут размещены в групповом чате: Google Meet, zoom.us, viber.com/ru, vk.com, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |                |         |                                     |        |   |  |                  |
|---|----------------|---------|-------------------------------------|--------|---|--|------------------|
| Название объединения  | ФИО педагога   | Группа  | Время                               | Способ | Тема урока (занятия)  | Ресурс   | Домашнее задание |
| УЧУСЬ ПЛАВАТЬ   | Мурамисов Н.Г. | младшая | 14.10-14.50<br>15.10-15.50<br>(2ч.) | онлайн | Техника безопасности и правила поведения в бассейне   | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
|   |                | средняя | 16.10-16.50<br>17.10-17.50<br>(2ч.) | онлайн | Дыхательные упражнения.<br>Посмотреть видео на YouTube, ссылка: <a href="https://youtu.be/moDyF_p8E-8">https://youtu.be/moDyF_p8E-8</a> | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
|   |                | старшая | 18.00-18.40<br>18.50-19.30<br>(2ч.) | онлайн | Общая физическая подготовка   | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
| Название объединения  | ФИО педагога   | Группа  | Время                               | Способ | Тема урока (занятия)  | Ресурс   | Домашнее задание |
| УЧУСЬ ПЛАВАТЬ   | Леопеева И.С.  | младшая | 11.30-13.00<br>(2ч.)                | онлайн | Техника безопасности и правила поведения в бассейне   | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
|   |                | средняя | 13.20-14.50<br>(2ч.)                | онлайн | Общая физическая подготовка   | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
|   |                | старшая | 15.00-16.30<br>(2ч.)                | онлайн | Подъем туловища 2 подхода до 20 р<br>Приседания 2 подхода по 30 раз.<br>Отжимания 2 подхода по 10 раз девочкам, по 15 раз мальчикам.    | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
| Название объединения  | ФИО педагога   | Группа  | Время                               | Способ | Тема урока (занятия)  | Ресурс   | Домашнее задание |
| УЧУСЬ ПЛАВАТЬ   | Мальцева А.А.  | младшая | 13.20-14.50<br>(2ч.)                | онлайн | Техника безопасности и правила поведения в бассейне   | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |
|   |                | средняя | 15.00-16.30<br>(2ч.)                | онлайн | Делать 20 выдохов в воду, выдыхая только носом.<br>Сделать 20 вдохов ртом и 20 выдохов носом в воду.                                    | занятия проводятся в <a href="https://www.viber.com/ru/vk.com">https://www.viber.com/ru/vk.com</a> | не предусмотрено |