Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся СП ЦДТ

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» им. И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка спортивно-оздоровительной направленности «Восход»

С 6 по 17 октября 2021 года.

**Группа 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Время  | Тема занятия | Ресурс |
| 06.10.2021 | 15.00-16.30 |  ОФП | <https://vk.com/video-175528132_456239728><https://vk.com/video-175528132_456239727><https://vk.com/video-175528132_456239729> |
| 11.10.2021 | 15.00-16.10 | Техника игры, ОФП | <https://vk.com/video-175528132_456239730><https://vk.com/video-175528132_456239731><https://vk.com/video-175528132_456239658><https://vk.com/video-175528132_456239659><https://vk.com/video-175528132_456239660> |
| 13.10.2021 | 15.00-16.30 | Техника игры | <https://vk.com/video-175528132_456239605><https://vk.com/video-175528132_456239607><https://vk.com/video-175528132_456239608><https://vk.com/video-175528132_456239609> |

**Группа 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Время  | Тема занятия | Ресурс |
| 07.10.2021 | 15.00-16.30 |  ОФП | <https://vk.com/video-175528132_456239728><https://vk.com/video-175528132_456239727><https://vk.com/video-175528132_456239729> |
| 11.10.2021 | 16.20-17.30 | Техника игры, ОФП | <https://vk.com/video-175528132_456239730><https://vk.com/video-175528132_456239731><https://vk.com/video-175528132_456239658><https://vk.com/video-175528132_456239659><https://vk.com/video-175528132_456239660> |
| 14.10.2021 | 15.00-16.30 | Техника игры | <https://vk.com/video-175528132_456239605><https://vk.com/video-175528132_456239607><https://vk.com/video-175528132_456239608><https://vk.com/video-175528132_456239609> |

**Группа 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Время  | Тема занятия | Ресурс |
| 07.11.2021 | 16.40-17.50 |  ОФП | <https://vk.com/video-175528132_456239728><https://vk.com/video-175528132_456239727><https://vk.com/video-175528132_456239729> |
| 11.10.2021 | 17.40-18.50 | Техника игры, ОФП | <https://vk.com/video-175528132_456239730><https://vk.com/video-175528132_456239731><https://vk.com/video-175528132_456239658><https://vk.com/video-175528132_456239659><https://vk.com/video-175528132_456239660> |
| 14.10.2021 | 16.40-17.50 | Техника игры | <https://vk.com/video-175528132_456239605><https://vk.com/video-175528132_456239607><https://vk.com/video-175528132_456239608><https://vk.com/video-175528132_456239609> |

**Группа 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Время  | Тема занятия | Ресурс |
| 06.10.2021 | 16.40-18.10 |  ОФП | <https://vk.com/video-175528132_456239728><https://vk.com/video-175528132_456239727><https://vk.com/video-175528132_456239729> |
| 12.10.2021 | 16.40-17.50 | Техника игры, ОФП | <https://vk.com/video-175528132_456239730><https://vk.com/video-175528132_456239731><https://vk.com/video-175528132_456239658><https://vk.com/video-175528132_456239659><https://vk.com/video-175528132_456239660> |
| 13.10.2021 | 16.40-18.10 | Техника игры | <https://vk.com/video-175528132_456239605><https://vk.com/video-175528132_456239607><https://vk.com/video-175528132_456239608><https://vk.com/video-175528132_456239609> |

**Группа 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Время  | Тема занятия | Ресурс |
| 08.10.2021 | 15.00 – 16.30 |  ОФП | <https://vk.com/video-175528132_456239728><https://vk.com/video-175528132_456239727><https://vk.com/video-175528132_456239729> |
| 12.10.2021 | 18.00-19.10 | Техника игры, ОФП | <https://vk.com/video-175528132_456239730><https://vk.com/video-175528132_456239731><https://vk.com/video-175528132_456239658><https://vk.com/video-175528132_456239659><https://vk.com/video-175528132_456239660> |
| 15.10.2021 | 15.00-16.30 | Техника игры | <https://vk.com/video-175528132_456239605><https://vk.com/video-175528132_456239607><https://vk.com/video-175528132_456239608><https://vk.com/video-175528132_456239609> |

**Группа 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Время  | Тема занятия | Ресурс |
| 07.10.2021 | 18.00 – 19.10 |  ОФП | <https://vk.com/video-175528132_456239728><https://vk.com/video-175528132_456239727><https://vk.com/video-175528132_456239729> |
| 12.10.2021 | 15.00-16.30 | Техника игры, ОФП | <https://vk.com/video-175528132_456239730><https://vk.com/video-175528132_456239731><https://vk.com/video-175528132_456239658><https://vk.com/video-175528132_456239659><https://vk.com/video-175528132_456239660> |
| 14.10.2021 | 18.00-19.10 | Техника игры | <https://vk.com/video-175528132_456239605><https://vk.com/video-175528132_456239607><https://vk.com/video-175528132_456239608><https://vk.com/video-175528132_456239609> |

**Группа 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Время  | Тема занятия | Ресурс |
| 06.10.2021 | 18.20 – 19.50 |  ОФП | <https://vk.com/video-175528132_456239728><https://vk.com/video-175528132_456239727><https://vk.com/video-175528132_456239729> |
| 08.10.2021 | 16.40-18.10 | Техника игры, ОФП | <https://vk.com/video-175528132_456239730><https://vk.com/video-175528132_456239731><https://vk.com/video-175528132_456239658><https://vk.com/video-175528132_456239659><https://vk.com/video-175528132_456239660> |
| 13.10.2021 | 18.20-19.50 | Техника игры | <https://vk.com/video-175528132_456239605><https://vk.com/video-175528132_456239607><https://vk.com/video-175528132_456239608><https://vk.com/video-175528132_456239609> |
| 15.10.2021 | 16.40-18.10 | Техника игры, ОФП | <https://vk.com/video-175528132_456239605><https://vk.com/video-175528132_456239607><https://vk.com/video-175528132_456239608><https://vk.com/video-175528132_456239609> |