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 18 по 25 октября 2021 года.

**Группа 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Тема занятия | Ресурс |
| 08.11.2021 | 15.00-15.30  (перерыв 10 м)  15.40 -16.10 | ОФП | Платформа ВКонтакте  <https://vk.com/video-175528132_456239728>  <https://vk.com/video-175528132_456239727>  <https://vk.com/video-175528132_456239729> |
| 10.11.2021 | 15.00-15.30  Перерыв 10 м  15.40-16.10 | Техника игры, ОФП | Платформа ВКонтакте  <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> |

**Группа 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Тема занятия | Ресурс |
| 09.11.2021 | 15.00-15.30  (перерыв 10 м)  15.40 -16.10 | ОФП | Платформа ВКонтакте  <https://vk.com/video-175528132_456239728>  <https://vk.com/video-175528132_456239727>  <https://vk.com/video-175528132_456239729> |
| 11.11.2021 | 16.20-16.50  Перерыв 10м  17.00-17.30 | Техника игры, ОФП | Платформа ВКонтакте  <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> |

**Группа 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Тема занятия | Ресурс |
| 08.11.2021 | 17.40-18.10  Перерыв 10 м  18.20-18.50 | Техника игры, ОФП | Платформа ВКонтакте  <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> |
| 11.11.2021 | 16.40-17.10  Перерыв 10 м  17.20-17.50 | Техника игры | Платформа ВКонтакте  <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 |
| 09.11.2021 | 16.40-17.10  Перерыв 10м  17.20-17.50 | Техника игры, ОФП | Платформа ВКонтакте  <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> |
| 10.11.2021 | 16.40-17.10  Перерыв 10 м  17.20-17.50 | Техника игры | Платформа ВКонтакте  <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 |
| 09.11.2021 | 18.00-18.30  Перерыв 10 м  18.40-19.10 | Техника игры, ОФП | Платформа ВКонтакте  <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> |
| 12.11.2021 | 15.00-15.30  Перерыв 10 м  15.40-16.10 | Техника игры | Платформа ВКонтакте  <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 |
| 09.11.2021 | 15.00-15.30  Перерыв 10 м  15.40-16.10 | Техника игры, ОФП | Платформа ВКонтакте  <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> |
| 11.11.2021 | 18.00-18.30  Перерыв 10 м  18.40-19.10 | Техника игры | Платформа ВКонтакте  <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 |
| 10.11.2021 | 18.20-18.50  Перерыв 10 м  19.00-19.30 | Техника игры | Платформа ВКонтакте  <https://vk.com/video-175528132_456239605>  <https://vk.com/video-175528132_456239607>  <https://vk.com/video-175528132_456239608>  <https://vk.com/video-175528132_456239609> |
| 12.11.2021 | 16.40-17.10  Перерыв 10 м  17.20-17.50 | Техника игры, ОФП | Платформа ВКонтакте  <https://vk.com/video-175528132_456239605>  <https://vk.com/video-175528132_456239607>  <https://vk.com/video-175528132_456239608>  <https://vk.com/video-175528132_456239609> |