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 | 15.00-15.30Перерыв 10 м15.40-16.10 | 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 | 16.20-16.50Перерыв 10м17.00-17.30 | 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 | 17.40-18.10Перерыв 10 м18.20-18.50 | 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 | 16.40-17.10Перерыв 10 м17.20-17.50 | 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 | 16.40-17.10Перерыв 10м17.20-17.50 | 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 | 16.40-17.10Перерыв 10 м17.20-17.50 | 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 | 18.00-18.30Перерыв 10 м18.40-19.10 | 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 | 15.00-15.30Перерыв 10 м15.40-16.10 | 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 | 15.00-15.30Перерыв 10 м15.40-16.10 | 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 | 18.00-18.30Перерыв 10 м18.40-19.10 | 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 | 18.20-18.50Перерыв 10 м19.00-19.30 | 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 | 16.40-17.10Перерыв 10 м17.20-17.50 | 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> |