

**Расписание дистанционных занятий СП ЦДТ «Пируэт» ГБОУ гимназии им. С.В.Байменова города Похвистнево
ПДО Журавлев С.Н.
Объединение «Лыжные гонки»
группы 1а, 1б, 1в,1г. "Юный лыжник"**

Дата/ день недели	Группа	Время	Способ проведения	Тема занятия	Ресурс	Обратная связь
25.10	1г	12.00-13.00	Дистанционная работа. Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР	Общая физическая подготовка Базовые упражнения	АСУРСО https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8 https://www.youtube.com/watch?v=DF6TMWr2fUA	Видеоотчет в snzhur@gimnazia-baimenova.ru Viber
26.10	1б	15.00 – 16.30	Дистанционная работа. Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР	Общая физическая подготовка Базовые упражнения	АСУРСО 1. "Комплекс на укрепление мышц корпуса .Лыжные-гонки": https://youtu.be/W17zDVTdVBo 2. "Базовые силовые упражнения - мастер- класс https://youtu.be/xroQAOPTcHk	Видеоотчет в snzhur@gimnazia-baimenova.ru Viber
28.10	1г	12.00-13.00	Дистанционная работа. Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР	Общая физическая подготовка Базовые упражнения	АСУРСО https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8 https://www.youtube.com/watch?v=DF6TMWr2fUA	Видеоотчет в snzhur@gimnazia-baimenova.ru Viber

28.10	1б	15.00 – 16.10	Дистанционная работа. Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР	Общая физическая подготовка Базовые упражнения	<p align="center">АСУРСО</p> <p>1. "Комплекс на укрепление мышц корпуса .Лыжные гонки": . https://youtu.be/W17zDVTdVBo</p> <p>2. "Базовые силовые упражнения - мастер-класс https://youtu.be/xroQAOPTcHk</p>	Видеоотчет в snzhur@gimnazia-baimenova.ru Viber
29.10	1г	12.00-13.00	Дистанционная работа. Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР	Общая физическая подготовка Базовые упражнения	<p align="center">АСУРСО</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=DF6TMWr2fUA</p>	Видеоотчет в snzhur@gimnazia-baimenova.ru Viber
30.10	1в	13.00 – 14.30	Дистанционная работа. Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР	Общая физическая подготовка Базовые упражнения	<p align="center">АСУРСО</p> <p>1. "Комплекс на укрепление мышц корпуса .Лыжные гонки": https://youtu.be/W17zDVTdVBo</p> <p>2. "Базовые силовые упражнения - мастер-класс https://youtu.be/xroQAOPTcHk</p>	Видеоотчет в snzhur@gimnazia-baimenova.ru Viber

	1a	15.00 – 16.30	Дистанционная работа. Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР	Общая физическая подготовка Базовые упражнения	АСУРСО 1. "Комплекс на укрепление мышц корпуса .Лыжные гонки": https://youtu.be/W17zDVTdVBo 2. "Базовые силовые упражнения - мастер-класс" https://youtu.be/xroQAOPTcHk	Видеоотчет в snzhur@gimnazia-baimenova.ru Viber
31.10	1в	10.00 – 11.10	Дистанционная работа. Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР	Общая физическая подготовка Базовые упражнения	АСУРСО 1. "Комплекс на укрепление мышц корпуса .Лыжные гонки": https://youtu.be/W17zDVTdVBo 2. "Базовые силовые упражнения - мастер-класс" https://youtu.be/xroQAOPTcHk	Видеоотчет в snzhur@gimnazia-baimenova.ru Viber
	1a	11.30-12.40	Дистанционная работа. Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР	Общая физическая подготовка Базовые упражнения	АСУРСО 1. "Комплекс на укрепление мышц корпуса .Лыжные гонки": https://youtu.be/W17zDVTdVBo 2. "Базовые силовые	Видеоотчет в snzhur@gimnazia-baimenova.ru Viber

					упражнения - мастер-класс https://youtu.be/xroQAOPTcHk	
01.11	1г	12.00-13.00	Дистанционная работа. Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР	Общая физическая подготовка Базовые упражнения	АСУРСО https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8 https://www.youtube.com/watch?v=DF6TMWr2fUA	Видеоотчет в snzhur@gimnazia-baimenova.ru Viber
02.11	16	15.00 – 16.30	Дистанционная работа. Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР	Общая физическая подготовка Базовые упражнения	АСУРСО 1. "Комплекс на укрепление мышц корпуса .Лыжные гонки": https://youtu.be/W17zDVTdYBo 2. "Базовые силовые упражнения - мастер-класс" https://youtu.be/xroQAOPTcHk	Видеоотчет в snzhur@gimnazia-baimenova.ru Viber