

**Ежедневное РАСПИСАНИЕ
тренировочных занятий «Онлайн Лето2020»
на 22.06.2020г.**

Группа Профи «Волейбол» (тренер - преподаватель Широкова Д.В.)				
Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	<u>Тренировочное занятие:</u> Комплекс упражнений на ягодичные мышцы	Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки	Перейдите по ссылке: https://youtu.be/hUaQF2zd6Uc можно выполнять без резинки	Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30				
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Итоги акции «Свеча Памяти»	Подведение итогов акции. Выслать фото для дальнейшего размещения в группе.		
в течение дня	<u>Досуговое мероприятие сообщества:</u> Игра с мячом	Пришлите видео в группу «Волейбол»		
Группа Новичок «Волейбол» (тренер - преподаватель Широкова Д.В.)				
Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)

9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	Тренировочное занятие: Комплекс упражнений на ягодичные мышцы	Перейдите по ссылке: https://youtu.be/hUaQF2zd6Uc можно выполнять без резинки		Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30		Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки		
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Итоги акции «Свеча Памяти»	Подведение итогов акции. Выслать фото для дальнейшего размещения в группе.		
в течение дня	<u>Досуговое мероприятие сообщества:</u> Игра с мячом	Пришлите видео в группу «Волейбол»		

**Ежедневное РАСПИСАНИЕ
тренировочных занятий «Онлайн Лето2020»
на 23.06.2020г.**

Группа Профи «Волейбол» (тренер – преподаватель Широкова Д.В.)				
Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00 – 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 – 9.40	Дайджест – новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			

10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	Тренировочное занятие: Нижняя передача	Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки		Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30		Перейдите по ссылке: https://vk.com/video386259995_456239041		
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	Досуговое мероприятие сообщества: Конкурс «Набей мяч нижней передачей больше всех»	Пришлите видео с хэштегом «#ПРОкачайЛето63» в группу «Волейбол»		
в течение дня	Воспитательное мероприятие смены: Акция «Спортсмены - Олимпийцы - Участники ВОВ»	Пришлите фото с краткой биографией в группу «Волейбол»		
Группа Новичок «Волейбол» (тренер - преподаватель Широкова Д.В.)				
Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00 – 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 – 9.40	Дайджест – новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	Тренировочное занятие: Нижняя передача	Перейдите по ссылке: https://vk.com/video386259995_456239041		Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30		Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки		
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	Досуговое мероприятие сообщества: Конкурс «Набей мяч нижней передачей больше всех»	Пришлите видео с хэштегом «#ПРОкачайЛето63» в группу «Волейбол»		

в течение дня	Воспитательное мероприятие смены: Акция «Спортсмены - Олимпийцы - Участники ВОВ»	Пришлите фото с краткой биографией в группу «Волейбол»
---------------	--	--

**Ежедневное РАСПИСАНИЕ
тренировочных занятий «Онлайн Лето 2020»
на 25.06.2020г.**

Группа Профи «Волейбол» (тренер - преподаватель Широкова Д.В.)				
Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	Тренировочное занятие: Комплекс упражнения на ноги	Перейдите по ссылке: https://rgsport.ru/uprazhneniya-i-uroki/36-uprazhneniya-dlya-nog-ili-kak-uvelichit-pryzhok-pri-atake-i-bloke.html		Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30		Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки		
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	Досуговое мероприятие сообщества: Игра с мячом	Пришлите видео в группу «Волейбол»		
в течение дня	Воспитательное мероприятие смены: Интерактивные экскурсии «Панорама Победы»	Перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=TuNDF6jqst4		

Группа Новичок «Волейбол» (тренер - преподаватель Широкова Д.В.)

Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей		
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)		
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4	Выполните комплекс упражнений №1		
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)		
9.40-10.20	Завтрак					
10.20 – 11.00	Свободное время					
11.00-11.40	<u>Тренировочное занятие:</u> Комплекс упражнения на ноги	Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки	https://rgsport.ru/uprazhneniya-i-uroki/36-uprazhneniya-dlya-nog-ili-kak-uvelichit-pryzhok-pri-atake-i-bloke.html	Изучите размещенную в группах информацию		
11.50-12.30		Перейдите по ссылке: https://rgsport.ru/uprazhneniya-i-uroki/36-uprazhneniya-dlya-nog-ili-kak-uvelichit-pryzhok-pri-atake-i-bloke.html				
12.30 – 13.00	Свободное время					
13.00 – 14.00	Обед					
14.00 – 16.00	<u>Досуговое мероприятие сообщества:</u> Игра с мячом	Пришлите видео в группу «Волейбол»				
в течение дня	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Интерактивные экскурсии «Панорама Победы»	Перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=TuNDF6jqst4				

**Ежедневное РАСПИСАНИЕ
тренировочных занятий «Онлайн Лето 2020»
на 26.06.2020г.**

Группа Профи «Волейбол» (тренер - преподаватель Широкова Д.В.)

Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)

9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	Тренировочное занятие: Проработка пресса с мячом, учимся держать равновесие	Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала		Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30		Перейдите по ссылке: https://vk.com/wall3862259995_171		
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Старт акции «Спорт против наркотиков»	Нарисуйте плакат, отражающий ваше негативное отношение к наркотикам. Пришлите фото плаката в группу «Волейбол»		
в течение дня	<u>Досуговое мероприятие сообщества:</u> Конкурс «Удержи равновесие на одной ноге, кто дольше»	Пришлите видео в группу «Волейбол»		
Группа Новичок «Волейбол» (тренер - преподаватель Широкова Д.В.)				
Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	Тренировочное занятие: Проработка пресса с	Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала		Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30		Перейдите по ссылке: https://vk.com/wall3862259995_171		

	мячом, учимся держать равновесие		
12.30 – 13.00	Свободное время		
13.00 – 14.00	Обед		
14.00 – 16.00	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Старт акции «Спорт против наркотиков»	Нарисуйте плакат, отражающий ваше негативное отношение к наркотикам. Пришлите фото плаката в группу «Волейбол»	
в течение дня	<u>Досуговое мероприятие сообщества:</u> Конкурс «Удержи равновесие на одной ноге, кто дольше»	Пришлите видео в группу «Волейбол»	