**Расписание дистанционных занятий СП ЦДТ «Пируэт» ГБОУ гимназии им С.В. Байменова города Похвистнево**

**ПДО Лим А.В.**

**Объединения «Акробатика» , «Цирковое искусство»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День\дата** | **Группа** | **Время** | **Способ проведения** | **Тема занятий** | **Ресурс** | **Обратная связь** |
| 25.10.21 | Ц2  Ц4 | 15.00-16.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Жонглирование мячами | <https://yandex.ru/video/preview/?text=жонглирование%20мячами%20обучение&path=wizard&parent-reqid=1635150456658747-8757318678016422980-vla1-3545-vla-l7-balancer-8080-BAL-1936&wiz_type=vital&filmId=8970925583054079305> | Видеотчет в вайбер |
| 26.10.21 | СОГ 0А  СОГ 0Б | 17.30-18.30 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Растяжка | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17511580095878015113&text=шпагаты+по+аробатике+видео> | Видеотчет в вайбер |
| СОГ 1А  СОГ 1Б | 15.00-16.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Растяжка | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17511580095878015113&text=шпагаты+по+аробатике+видео> | Видеотчет в вайбер |
| СОГ 2 | 14.00-15.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Растяжка | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8227058284566567476&text=шпагаты+по+аробатике+видео&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F7962598012389392695> | Видеотчет в вайбер |
| СОГ 4 | 16.00-17.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Растяжка | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8227058284566567476&text=шпагаты+по+аробатике+видео&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F7962598012389392695> | Видеотчет в вайбер |
| 27.10.21 | Ц2  Ц4 | 15.00-16.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Жонглирование мячами | <https://yandex.ru/video/preview/?text=жонглирование%20мячами%20обучение&path=wizard&parent-reqid=1635150456658747-8757318678016422980-vla1-3545-vla-l7-balancer-8080-BAL-1936&wiz_type=vital&filmId=8970925583054079305> | Видеотчет в вайбер |
| 28.10.21 | СОГ 0А  СОГ 0Б | 17.30-18.30 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | ОФП | 1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8141107166695066194&text=работа+на+пресс+видео>  2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5031735718619393884&reqid=1635150957504117-14395461505988056766-vla1-5806-vla-l7-balancer-8080-BAL-2553&suggest_reqid=70421770161513075209614709506841&text=гиперэкстензия+дома+без+тренажера>  3. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14862828179248114232&text=отжимание+от+пола&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvvWpJg64SAT0> | Видеотчет в вайбер |
| СОГ 1А  СОГ 1Б | 15.00-16.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | ОФП | 1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8141107166695066194&text=работа+на+пресс+видео>  2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5031735718619393884&reqid=1635150957504117-14395461505988056766-vla1-5806-vla-l7-balancer-8080-BAL-2553&suggest_reqid=70421770161513075209614709506841&text=гиперэкстензия+дома+без+тренажера>  3. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14862828179248114232&text=отжимание+от+пола&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvvWpJg64SAT0> | Видеотчет в вайбер |
| СОГ 2 | 14.00-15.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | ОФП | 1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8141107166695066194&text=работа+на+пресс+видео>  2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5031735718619393884&reqid=1635150957504117-14395461505988056766-vla1-5806-vla-l7-balancer-8080-BAL-2553&suggest_reqid=70421770161513075209614709506841&text=гиперэкстензия+дома+без+тренажера>  3. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14862828179248114232&text=отжимание+от+пола&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvvWpJg64SAT0> | Видеотчет в вайбер |
| СОГ 4 | 16.00-17.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | ОФП | 1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8141107166695066194&text=работа+на+пресс+видео>  2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5031735718619393884&reqid=1635150957504117-14395461505988056766-vla1-5806-vla-l7-balancer-8080-BAL-2553&suggest_reqid=70421770161513075209614709506841&text=гиперэкстензия+дома+без+тренажера>  3. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14862828179248114232&text=отжимание+от+пола&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvvWpJg64SAT0> | Видеотчет в вайбер |
| 29.10.20 | Ц2  Ц4 | 15.00-16.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Жонглирование мячами | <https://yandex.ru/video/preview/?text=жонглирование%20мячами%20обучение&path=wizard&parent-reqid=1635150456658747-8757318678016422980-vla1-3545-vla-l7-balancer-8080-BAL-1936&wiz_type=vital&filmId=8970925583054079305> | Видеотчет в вайбер |
| 30.10.21 | СОГ 2 | 14.00-15.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | ОФП | 1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8141107166695066194&text=работа+на+пресс+видео>  2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5031735718619393884&reqid=1635150957504117-14395461505988056766-vla1-5806-vla-l7-balancer-8080-BAL-2553&suggest_reqid=70421770161513075209614709506841&text=гиперэкстензия+дома+без+тренажера>  3. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14862828179248114232&text=отжимание+от+пола&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvvWpJg64SAT0> | Видеотчет в вайбер |
| СОГ 1А  СОГ 1Б | 15.00-16.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Растяжка  Мост  Складки | 1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17511580095878015113&text=шпагаты+по+аробатике+видео>  2. <https://yandex.ru/video/preview/?text=мост%20видео%20уроки%20из%20положения%20лежа&path=wizard&parent-reqid=1635151663099565-4623841560774281746-vla1-4110-vla-l7-balancer-8080-BAL-4530&wiz_type=vital&filmId=9129728034090339286>  3. <https://www.youtube.com/watch?v=myz1QyzyDoY> | Видеотчет в вайбер |
| СОГ 2 | 14.00-15.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Растяжка  Мост  Складки | 1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8227058284566567476&text=шпагаты+по+аробатике+видео&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F7962598012389392695>  2. <https://yandex.ru/video/preview/?text=мост%20видео%20уроки%20из%20положения%20лежа&path=wizard&parent-reqid=1635151663099565-4623841560774281746-vla1-4110-vla-l7-balancer-8080-BAL-4530&wiz_type=vital&filmId=9129728034090339286>  3. <https://www.youtube.com/watch?v=myz1QyzyDoY> | Видеотчет в вайбер |
| СОГ 4 | 16.00-17.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Растяжка  Мост  Складки | 1.<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8227058284566567476&text=шпагаты+по+аробатике+видео&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F7962598012389392695>  2. <https://yandex.ru/video/preview/?text=мост%20видео%20уроки%20из%20положения%20лежа&path=wizard&parent-reqid=1635151663099565-4623841560774281746-vla1-4110-vla-l7-balancer-8080-BAL-4530&wiz_type=vital&filmId=9129728034090339286>  3. <https://www.youtube.com/watch?v=myz1QyzyDoY> | Видеотчет в вайбер |
| 01.11.21 | Ц2  Ц4 | 15.00-16.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Жонглирование мячами | <https://yandex.ru/video/preview/?text=жонглирование%20мячами%20обучение&path=wizard&parent-reqid=1635150456658747-8757318678016422980-vla1-3545-vla-l7-balancer-8080-BAL-1936&wiz_type=vital&filmId=8970925583054079305> | Видеотчет в вайбер |
| 02.11.21 | СОГ 0А  СОГ 0Б | 17.30-18.30 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | ОФП | 1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8141107166695066194&text=работа+на+пресс+видео>  2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5031735718619393884&reqid=1635150957504117-14395461505988056766-vla1-5806-vla-l7-balancer-8080-BAL-2553&suggest_reqid=70421770161513075209614709506841&text=гиперэкстензия+дома+без+тренажера>  3. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14862828179248114232&text=отжимание+от+пола&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvvWpJg64SAT0> |  |
| Ц2  Ц4 | СОГ 1А  СОГ 1Б | 15.00-16.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | ОФП | 1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8141107166695066194&text=работа+на+пресс+видео>  2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5031735718619393884&reqid=1635150957504117-14395461505988056766-vla1-5806-vla-l7-balancer-8080-BAL-2553&suggest_reqid=70421770161513075209614709506841&text=гиперэкстензия+дома+без+тренажера>  3. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14862828179248114232&text=отжимание+от+пола&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvvWpJg64SAT0> |  |
|  | СОГ 2 | 14.00-15.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | ОФП | 1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8141107166695066194&text=работа+на+пресс+видео>  2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5031735718619393884&reqid=1635150957504117-14395461505988056766-vla1-5806-vla-l7-balancer-8080-BAL-2553&suggest_reqid=70421770161513075209614709506841&text=гиперэкстензия+дома+без+тренажера>  3. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14862828179248114232&text=отжимание+от+пола&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvvWpJg64SAT0> |  |
|  | СОГ 4 | 16.00-17.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | ОФП | 1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8141107166695066194&text=работа+на+пресс+видео>  2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5031735718619393884&reqid=1635150957504117-14395461505988056766-vla1-5806-vla-l7-balancer-8080-BAL-2553&suggest_reqid=70421770161513075209614709506841&text=гиперэкстензия+дома+без+тренажера>  3. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14862828179248114232&text=отжимание+от+пола&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvvWpJg64SAT0> |  |