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

**ПДО Павлова Г. Н.**

**Объединения «Военно-прикладное многоборье», «Спортивные танцы», «Акробатика», «Плавание»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/ день недели** | **Группа** | **Способ проведения** | **Тема занятия** | **Ресурс** | **Обратная связь** |
| **25.10 – 3.11.** | Военно-прикладное многоборье | Дистанционная работа.  Самостоятельная работа с ЭОР | Преодоление полосы препятствий | [**https://www.youtube.com/watch?v=ci23Xw2frj4**](https://www.youtube.com/watch?v=ci23Xw2frj4) | [piruet109@mail.ru](mailto:piruet109@mail.ru),  **Viber** |
| Дистанционная работа.  Самостоятельная работа с ЭОР | Тренировка на пресс | [**https://www.youtube.com/watch?v=GKz-VdYelPI**](https://www.youtube.com/watch?v=GKz-VdYelPI) |
| Дистанционная работа.  Самостоятельная работа с ЭОР | Тренировка для ног | [**https://www.youtube.com/watch?v=-fKpU0J8BYc**](https://www.youtube.com/watch?v=-fKpU0J8BYc) |
| **25.10 – 3.11.** | Плавание | Дистанционная работа.  Онлайн подключение.  Самостоятельная работа с ЭОР | 5 частых ошибок в плавании кролем. Техника для начинающих. | [**https://www.youtube.com/watch?v=SfAYLoODLxU**](https://www.youtube.com/watch?v=SfAYLoODLxU) | [piruet109@mail.ru](mailto:piruet109@mail.ru),  **Viber** |
| Дистанционная работа.  Самостоятельная работа с ЭОР | Как плавать кролем? Первый урок для начинающих. Техника. | [**https://www.youtube.com/watch?v=I2Q3kmBvs3I**](https://www.youtube.com/watch?v=I2Q3kmBvs3I) |
| Дистанционная работа.  Самостоятельная работа с ЭОР | Работа ног при плавании кролем. Техника. | [**https://www.youtube.com/watch?v=YDx0b47URcY**](https://www.youtube.com/watch?v=YDx0b47URcY) |
| Дистанционная работа.  Самостоятельная работа с ЭОР | Техника работы ног в плавании. Частые ошибки. | [**https://www.youtube.com/watch?v=SGGtjzByJSY**](https://www.youtube.com/watch?v=SGGtjzByJSY) |
| **25.10 – 3.11.** | Акробатика | Дистанционная работа.  Самостоятельная работа с ЭОР | Как правильно научить ребёнка делать колесо | [**https://www.youtube.com/watch?v=r-rxMeOn-jU**](https://www.youtube.com/watch?v=r-rxMeOn-jU) | [piruet109@mail.ru](mailto:piruet109@mail.ru),  **Viber** |
| Дистанционная работа.  Самостоятельная работа с ЭОР | Упражнение «Кувырок вперд» | [**https://www.youtube.com/watch?v=FAk2SNu6la8**](https://www.youtube.com/watch?v=FAk2SNu6la8) |
| Дистанционная работа.  Самостоятельная работа с ЭОР | Упражнение «Кувырок назад» | [**https://www.youtube.com/watch?v=i5G8lqWwF1w**](https://www.youtube.com/watch?v=i5G8lqWwF1w) |
| Дистанционная работа.  Самостоятельная работа с ЭОР | Как научиться делать мост из положения стоя. | [**https://www.youtube.com/watch?v=PriCxe6pCxY**](https://www.youtube.com/watch?v=PriCxe6pCxY) |
| **25.10 – 3.11.** | Спортивные танцы | Дистанционная работа.  Самостоятельная работа с ЭОР | Разучивание связки в стиле хип-хоп | [**https://www.youtube.com/watch?v=FwVtf\_75Mvc&t=18s**](https://www.youtube.com/watch?v=FwVtf_75Mvc&t=18s) | [piruet109@mail.ru](mailto:piruet109@mail.ru),  **Viber** |
| Дистанционная работа.  Самостоятельная работа с ЭОР | Хип-Хоп связка | [**https://www.youtube.com/watch?v=3KBTbs\_1z30**](https://www.youtube.com/watch?v=3KBTbs_1z30) |
| Дистанционная работа.  Самостоятельная работа с ЭОР | Хореография хип-хоп | [**https://www.youtube.com/watch?v=F5tblqE9pj8**](https://www.youtube.com/watch?v=F5tblqE9pj8) |