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

**ПДО Падирякова С. В.**

**Объединение «Кмкбоксиг»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата/ день недели** | **Группа** | **Время** | **Способ проведения** | **Тема занятия** | **Ресурс** | **Обратная связь** |
| **25.10** | 1а | 10.00 – 11.00 | Дистанционная работа.Онлайн подключение.Самостоятельная работа с ЭОР | Удар рукой Джеб | [**https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B1**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B1)[**https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M**](https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| 1б | 18.00 – 19.00 | Дистанционная работа.Онлайн подключение.Самостоятельная работа с ЭОР | Удар рукой Джеб | [**https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B1**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B1)[**https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M**](https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M) |
| 1в | 19.00 – 10.00 | Дистанционная работа.Онлайн подключение.Самостоятельная работа с ЭОР | Удар рукой Джеб. | [**https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B1**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B1)[**https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M**](https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M) |
| **26.10** | 1г | 17.00 – 18.00 | Дистанционная работа.Онлайн подключение.Самостоятельная работа с ЭОР | Удар рукой Джеб. | [**https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B1**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B1)[**https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M**](https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| 1д | 19.00 – 20.00 | Дистанционная работа.Онлайн подключение.Самостоятельная работа с ЭОР | Удар рукой Джеб. | [**https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B1**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B1)[**https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M**](https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M) |
| **27.10** | 1а | 10.00 – 11.00 | Дистанционная работа.Онлайн подключение.Самостоятельная работа с ЭОР | Удар рукой Кросс | [**https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D1%91%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9\_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D1%91%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80) [**https://www.youtube.com/watch?v=QEcZgYolYYs**](https://www.youtube.com/watch?v=QEcZgYolYYs) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| 1б | 18.00 – 19.00 | Дистанционная работа.Онлайн подключение.Самостоятельная работа с ЭОР | Удар рукой Кросс | [**https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D1%91%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9\_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D1%91%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80)[**https://www.youtube.com/watch?v=QEcZgYolYYs**](https://www.youtube.com/watch?v=QEcZgYolYYs) |
| 1в | 19.00 – 20.00 | Дистанционная работа.Онлайн подключение.Самостоятельная работа с ЭОР | Удар рукой Кросс | [**https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D1%91%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9\_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D1%91%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80)[**https://www.youtube.com/watch?v=QEcZgYolYYs**](https://www.youtube.com/watch?v=QEcZgYolYYs) |
| **28.10** | 1г | 18-19.00 | Дистанционная работа.Онлайн подключение.Самостоятельная работа с ЭОР | Удар рукой Кросс | [**https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D1%91%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9\_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D1%91%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80)[**https://www.youtube.com/watch?v=QEcZgYolYYs**](https://www.youtube.com/watch?v=QEcZgYolYYs) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| 1д | 19.00-20.00 | Дистанционная работа.Онлайн подключение.Самостоятельная работа с ЭОР | Удар рукой Кросс | [**https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D1%91%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9\_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D1%91%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80)[**https://www.youtube.com/watch?v=QEcZgYolYYs**](https://www.youtube.com/watch?v=QEcZgYolYYs) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| **29.10** | 1а | 10.00-11.00 | Самостоятельная работа с ЭОР | Удар ногой в корпус | [**https://www.youtube.com/watch?v=Xk3Bdg-catc**](https://www.youtube.com/watch?v=Xk3Bdg-catc) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| 1б | 18.00-19.00 | Самостоятельная работа с ЭОР | Удар ногой в корпус | [**https://www.youtube.com/watch?v=Xk3Bdg-catc**](https://www.youtube.com/watch?v=Xk3Bdg-catc) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| 1в | 19.00-20.00 | Самостоятельная работа с ЭОР | Удар ногой в корпус | [**https://www.youtube.com/watch?v=Xk3Bdg-catc**](https://www.youtube.com/watch?v=Xk3Bdg-catc) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| **30.10** | 1г | 18.00-19.00 | Самостоятельная работа с ЭОР | Удар ногой в корпус | [**https://www.youtube.com/watch?v=Xk3Bdg-catc**](https://www.youtube.com/watch?v=Xk3Bdg-catc) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| 1д | 19.00-20.00 | Самостоятельная работа с ЭОР | Удар ногой в корпус | [**https://www.youtube.com/watch?v=Xk3Bdg-catc**](https://www.youtube.com/watch?v=Xk3Bdg-catc) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| **01.11** | 1а | 10.00-11.00 | Самостоятельная работа с ЭОР | Передвижения в кикбоксинге | [**https://www.youtube.com/watch?v=ESY5Z8-8vRg**](https://www.youtube.com/watch?v=ESY5Z8-8vRg) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru **Viber** |
| 1б | 18.00-19.00 | Самостоятельная работа с ЭОР | Передвижения в кикбоксинге | [**https://www.youtube.com/watch?v=ESY5Z8-8vRg**](https://www.youtube.com/watch?v=ESY5Z8-8vRg) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| 1в | 19.00-20.00 | Самостоятельная работа с ЭОР | Передвижения в кикбоксинге | [**https://www.youtube.com/watch?v=ESY5Z8-8vRg**](https://www.youtube.com/watch?v=ESY5Z8-8vRg) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| **02.11** | 1г | 18.00-19.00 | Самостоятельная работа с ЭОР | Передвижения в кикбоксинге | [**https://www.youtube.com/watch?v=ESY5Z8-8vRg**](https://www.youtube.com/watch?v=ESY5Z8-8vRg) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| 1д | 19.00-20.00 | Самостоятельная работа с ЭОР | Передвижения в кикбоксинге | [**https://www.youtube.com/watch?v=ESY5Z8-8vRg**](https://www.youtube.com/watch?v=ESY5Z8-8vRg) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| **03.11** | 1а | 10.00-11.00 | Самостоятельная работа с ЭОР | Защита в кикбоксинге | [**https://www.youtube.com/watch?v=E93bBgc3Gwk**](https://www.youtube.com/watch?v=E93bBgc3Gwk) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| 1б | 18.00-19.00 | Самостоятельная работа с ЭОР | Защита в кикбоксинге | [**https://www.youtube.com/watch?v=E93bBgc3Gwk**](https://www.youtube.com/watch?v=E93bBgc3Gwk) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |
| 1в | 19.00-20.00 | Самостоятельная работа с ЭОР | Защита в кикбоксинге | [**https://www.youtube.com/watch?v=E93bBgc3Gwk**](https://www.youtube.com/watch?v=E93bBgc3Gwk) | Видеоотчет вspad@gimnazia-baimenova.ru, **Viber** |