

**Расписание онлайн смены в СП «ДЮСШ№1»  
с 01.06.2020 по 30.06.2020. Шевырёва А.П.**

Дата проведения занятий	Время занятия	Тема занятия	Ф.И. тренера-преподавателя	Ресурс
1.06.2020г	9.00-9.30	Делайте зарядку - будете в порядке!!! Флешмоб	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-j7cicwmVbs">https://www.youtube.com/watch?v=-j7cicwmVbs</a>
	10.00-10.30	Папа, мама, я – спортивная семья.	Шевырёва А.П.	<a href="https://cloud.mail.ru/public/4np2">https://cloud.mail.ru/public/4np2</a>
2.06.2020г.	9.00-9.30	Делайте зарядку - будете в порядке!!! Флешмоб	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1Ajnsn64F1k">https://www.youtube.com/watch?v=1Ajnsn64F1k</a>
	10.00-10.30	Двойной прыжок со скакалкой.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=02P7gfhF6kU">https://www.youtube.com/watch?v=02P7gfhF6kU</a>
3.06.2020г	9.00-9.30	Утренняя гимнастика в стиле хип-хоп	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zt1_7KSUp8Q">https://www.youtube.com/watch?v=zt1_7KSUp8Q</a>
	10.00-10.30	Занимательный час. Спортивная викторина.	Шевырёва А.П.	<a href="https://klub-drug.ru/viktorina/sportivnaja.html">https://klub-drug.ru/viktorina/sportivnaja.html</a>
	10.45-11.15	Бег на месте со скакалкой.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TxUvz1VoLio">https://www.youtube.com/watch?v=TxUvz1VoLio</a>
4.06.2020г.	9.00-9.30	Утренняя гимнастика. В здоровом теле здоровый дух.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=h1T1r7D3CTc">https://www.youtube.com/watch?v=h1T1r7D3CTc</a>
	10.00-10.30	Прыжки из стороны в сторону на скакалке.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q72ZMUbeZno">https://www.youtube.com/watch?v=Q72ZMUbeZno</a>
5.06.2020г	9.00-9.30	Зарядка для чемпиона.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7Ajr5zvP7Lw">https://www.youtube.com/watch?v=7Ajr5zvP7Lw</a>
	10.00-10.30	Аэробика для начинающих	Шевырёва А.П.	<a href="https://videosik.com/11773-urok-neobychnoy-aerobiki-dlya-nachinayuschih.html">https://videosik.com/11773-urok-neobychnoy-aerobiki-dlya-nachinayuschih.html</a>
8.06.2020г.	9.00-9.30	Утренняя гимнастика. Разминка в стиле хип-хоп.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TaW9dqLbQzk">https://www.youtube.com/watch?v=TaW9dqLbQzk</a>
	10.00-10.30	Прыжки со скакалкой «Лыжник»	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BHFLW1dF--U">https://www.youtube.com/watch?v=BHFLW1dF--U</a>
9.06.2020г	9.00-9.30	Зарядка чемпиона.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sRWzB7KOxXQ">https://www.youtube.com/watch?v=sRWzB7KOxXQ</a>
	10.00-10.30	Прыжки на одной ноге.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LaT8EEVJcIk">https://www.youtube.com/watch?v=LaT8EEVJcIk</a>

10.06.2020г	9.00-9.30	Делайте зарядку - будете в порядке!!!	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI">https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI</a>
	10.00-10.30	Занимательный час Просмотр мультика про спорт.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eR49Bm3BA2c">https://www.youtube.com/watch?v=eR49Bm3BA2c</a>
	10.45-11.15	Прыжки со скакалкой с перекрестом.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nc6KwccuILo">https://www.youtube.com/watch?v=Nc6KwccuILo</a>
11.06.2020г	9.00-9.30	Утренняя гимнастика. В здоровом теле здоровый дух.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8">https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8</a>
	10.00-10.30	ОФП для начинающих бегунов.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=05LVPJp9ZpE">https://www.youtube.com/watch?v=05LVPJp9ZpE</a>
15.06.2020г	9.00-9.30	Лучшая утренняя зарядка!	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WRsa10ns4IQ">https://www.youtube.com/watch?v=WRsa10ns4IQ</a>
	10.00-10.30	ОФП упражнения для ног.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=scLRmD3bbCo">https://www.youtube.com/watch?v=scLRmD3bbCo</a>
16.06.2020г	9.00-9.30	Зарядка чемпиона.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=efjOCpImlDg">https://www.youtube.com/watch?v=efjOCpImlDg</a>
	10.00-10.30	ОФП упражнения для пресса	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Uvp0OaWogQU">https://www.youtube.com/watch?v=Uvp0OaWogQU</a>
17.06.2020г	9.00-9.30	Делайте зарядку - будете в порядке!!!	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY">https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY</a>
	10.00-10.30	Занимательный час. Спортивные загадки.	Шевырёва А.П.	<a href="https://ihappymama.ru/iq/zagadki/zagadki-pro-sport/">https://ihappymama.ru/iq/zagadki/zagadki-pro-sport/</a>
	10.45-11.15	ОФП упражнения для спины.	Шевырёва А.П.	<a href="https://infourok.ru/ofp-dlya-ukrepleniya-mishc-spini-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-384464.html">https://infourok.ru/ofp-dlya-ukrepleniya-mishc-spini-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-384464.html</a>
18.06.2020г	9.00-9.30	Утренняя гимнастика. В здоровом теле здоровый дух	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=14si7b3hP3c">https://www.youtube.com/watch?v=14si7b3hP3c</a>
	10.00-10.30	ОФП упражнения для рук.	Шевырёва А.П.	<a href="https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/5-otlichnyh-uprazhnenij-dlya-vashih-ruk/">https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/5-otlichnyh-uprazhnenij-dlya-vashih-ruk/</a>
19.06.2020г	9.00-9.30	Утренняя гимнастика. Разминка в стиле хип-хоп.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_VzjDnloL3Q">https://www.youtube.com/watch?v=_VzjDnloL3Q</a>
	10.00-10.30	ОФП для бегунов.	Шевырёва А.П.	<a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>
22.06.2020г	9.00-9.30	Делайте зарядку - будете в порядке!!!	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wQYbesa-BFoa">https://www.youtube.com/watch?v=wQYbesa-BFoa</a>
	10.00-10.30	Мы помним! Мы гордимся!!!	Шевырёва А.П.	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2019/05/19/prezentatsiya-my-">https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2019/05/19/prezentatsiya-my-</a>

				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pomnim-my-gordimsya-my-ne-zabudem">pomnim-my-gordimsya-my-ne-zabudem</a>
23.06.2020г	9.00-9.30	Утренняя гимнастика. В здоровом теле! Здоровый дух.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OV5Wxheh6zo">https://www.youtube.com/watch?v=OV5Wxheh6zo</a>
	10.00-10.30	Разминаем мышцы.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FYHnrYukcME">https://www.youtube.com/watch?v=FYHnrYukcME</a>
25.06.2020г	9.00-9.30	Лучшая утренняя зарядка!!!	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4">https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</a>
	10.00-10.30	Занимательный час. Просмотр фильма о спорте.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f9cLnNxp8VU">https://www.youtube.com/watch?v=f9cLnNxp8VU</a>
26.06.2020г	9.00-9.30	Зарядка Чемпиона.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MyKAe51DqDE">https://www.youtube.com/watch?v=MyKAe51DqDE</a>
	10.00-10.30	ОФП для детей 8-13 лет.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk">https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk</a>
29.06.2020г	9.00-9.30	Делайте зарядку - будете в порядке! Флешмоб!!!	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=j7cicwmVbs">https://www.youtube.com/watch?v=j7cicwmVbs</a>
	10.00-10.30	Упражнения с чемпионом.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=P7Nruuu076c">https://www.youtube.com/watch?v=P7Nruuu076c</a>
30.06.2020г	9.00-9.30	Утренняя гимнастика. В здоровом теле – здоровый дух.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XJxdWybW5n4">https://www.youtube.com/watch?v=XJxdWybW5n4</a>
	10.00-10.30	Движение – это жизнь.	Шевырёва А.П.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mFH7mRc5p-M">https://www.youtube.com/watch?v=mFH7mRc5p-M</a>