

**ДЮСШ ГБОУ СОШ № 1 г. Нефтегорска в рамках реализации регионального онлайн – проекта
«ПРОкачайЛЕТО63»**

приглашает принять участие в онлайн - смене «Быстрее, выше, сильнее»

**Распорядок дня смены «Быстрее, выше, сильнее»
(22-30 июня)**

22 июня 2020г.	10.00 –10.10.	Утренняя переключка. Дайджест-новости Информация о предстоящих мероприятиях, о прошедших событиях, чествование активных детей и педагогов	Переключка в мессенджере Viber, Вконтакте, WhatsApp https://vk.com/sportneftegorsk
	10.10 –10.30.	Утренняя зарядка	https://ok.ru/video/1155184729687
	10.30-11.10.	Челлендж любимых книг о войне. «Дорогая сердцу книга о войне».	https://vk.com/sportneftegorsk
	11.30-12.30	Тренировочные занятия по видам спорта Онлайн-презентация «Спортсмены в годы Великой Отечественной войны»	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp- content/uploads/2020/06/Raspisanie-distantionnyh-zanyatij- s-1-po-7-iyunya-2020.pdf Через мессенджеры Viber, Вконтакте, WhatsApp тренеров-преподавателей Идентификатор конференции 739 4160 3256 Пароль конференции 8XCP9x
	12.30-14.00	Перерыв на обед	
	Досуговое мероприятие		
14.00-16.00	Просмотр фильма «Третий тайм» «Дикая лига»	https://www.youtube.com/watch?v=X1awfyw9vIU https://www.youtube.com/watch?v=In2eKby5uno	
23 июня 2020г.	10.00 –10.10.	Утренняя переключка. Дайджест-новости Информация о предстоящих мероприятиях, о прошедших событиях, чествование активных детей и педагогов	Переключка в мессенджере Viber, Вконтакте, WhatsApp https://vk.com/sportneftegorsk
	10.10 –10.30.	Утренняя зарядка	https://ok.ru/video/1155184729687

	10.30-11.10.	«Быстрее, выше, сильнее» - соревнование в режиме онлайн. В Международный Олимпийский день проверь основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость.	https://vk.com/sportneftegorsk
	11.30-12.30	Тренировочные занятия по видам спорта Онлайн-презентация «Спортивные победы наших земляков»	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/06/Raspisanie-distantcionnyh-zanyatij-s-1-po-7-iyunya-2020.pdf Через мессенджеры Viber, Вконтакте, WhatsApp тренеров-преподавателей
	12.30-14.00	Перерыв на обед	
Досуговое мероприятие			
	14.00-16.00	Просмотр фильма «Гроссмейстер» «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее»	https://www.youtube.com/watch?v=7IF55eDpFUg https://www.youtube.com/watch?v=3T_SwZlqaY4
24 июня 2020г.	10.00 –10.10.	Утренняя переключка. Дайджест-новости Информация о предстоящих мероприятиях, о прошедших событиях, чествование активных детей и педагогов	Переключка в мессенджере Viber, Вконтакте, WhatsApp https://vk.com/sportneftegorsk
	10.10 –10.30.	Утренняя зарядка	https://ok.ru/video/1155184729687
	10.30-11.10.	«Спортивная вселенная» - конкурс стенгазет. Выкладываем стенгазеты, рисунки о любимом виде спорта	https://vk.com/sportneftegorsk
	11.30-12.30	Тренировочные занятия по видам спорта Онлайн-занятие «Обязательный инвентарь для плавания»	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/06/Raspisanie-distantcionnyh-zanyatij-s-1-po-7-iyunya-2020.pdf Через мессенджеры Viber, Вконтакте, WhatsApp тренеров-преподавателей
	12.30-14.00	Перерыв на обед	
Досуговое мероприятие			

	14.00-16.00	Просмотр фильма «Моя жизнь»	https://www.youtube.com/watch?v=FVzLiW2O6gA
25 июня 2020г.	10.00 –10.10.	Утренняя переключка. Дайджест-новости Информация о предстоящих мероприятиях, о прошедших событиях, чествование активных детей и педагогов	Переключка в мессенджере Viber, Вконтакте, WhatsApp https://vk.com/sportneftegorsk
	10.10 –10.30.	Утренняя зарядка	https://ok.ru/video/1155184729687
	10.30-11.10.	Фотоконкурс «Мой двор» Выкладываем оригинальные фото своего двора	https://vk.com/sportneftegorsk
	11.30-12.30	Тренировочные занятия по видам спорта Онлайн-занятие «Развитие общей выносливости»	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/06/Raspisanie-distantionnyh-zanyatij-s-1-po-7-iyunya-2020.pdf Через мессенджеры Viber, Вконтакте, WhatsApp тренеров-преподавателей
	12.30-14.00	Перерыв на обед	
Досуговое мероприятие			
	14.00-16.00	Просмотр фильма «Один вдох»	http://kinozabor.tv/load/filmy/odin_vdokh_18_06_2020_d/23-1-0-1075
26 июня 2020г.	10.00 –10.10.	Утренняя переключка. Дайджест-новости Информация о предстоящих мероприятиях, о прошедших событиях, чествование активных детей и педагогов	Переключка в мессенджере Viber, Вконтакте, WhatsApp https://vk.com/sportneftegorsk
	10.10 –10.30.	Утренняя зарядка	https://ok.ru/video/1155184729687
	10.30-11.10.	"Спорт против наркотиков"- конкурс рисунков, посвященный «Международному дню борьбы против наркотиков. Выкладываем рисунки и голосуем за понравившиеся рисунки. Победителям вручаются призы.	https://vk.com/sportneftegorsk
	11.30-12.30	Тренировочные занятия по видам спорта	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-

			content/uploads/2020/06/Raspisanie-distantcionnyh-zanyatij-s-1-po-7-iyunya-2020.pdf Через мессенджеры Viber, Вконтакте, WhatsApp тренеров-преподавателей
	12.30-14.00	Перерыв на обед	
Досуговое мероприятие			
	14.00-16.00	Челлендж «Самый сильный» -сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 секунд) Выкладывайте видео, с секундомером и правильным выполнением упражнения.	Выставляются Вк Нефтегорская спортивная школа. Вайбер 89371759996 Monah24315@yandex.ru https://vk.com/sportneftegorsk
	в любое время	Просмотр фильма «Поддубный»	https://www.youtube.com/watch?v=1q-w21egYZA
29 июня 2020г.	10.00 –10.10.	Утренняя переключка. Дайджест-новости Информация о предстоящих мероприятиях, о прошедших событиях, чествование активных детей и педагогов	Переключка в мессенджере Viber, Вконтакте, WhatsApp https://vk.com/sportneftegorsk
	10.10 –10.30.	Утренняя зарядка	https://ok.ru/video/1155184729687
	10.30-11.10.	«Большие люди малой Родины» флешмоб Выкладываем рассказы и фото жителей своего района, внесших свой вклад в спортивную жизнь.	https://vk.com/sportneftegorsk
	11.30-12.30	Тренировочные занятия по видам спорта	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/06/Raspisanie-distantcionnyh-zanyatij-s-1-po-7-iyunya-2020.pdf Через мессенджеры Viber, Вконтакте, WhatsApp тренеров-преподавателей
	12.30-14.00	Перерыв на обед	
Досуговое мероприятие			
	14.00-16.00	Просмотр фильма «Чемпионы»	https://www.youtube.com/watch?v=6nNBAtO-MIA
29 июня 2020г.	10.00 –10.10.	Утренняя переключка. Дайджест-новости Информация о предстоящих мероприятиях, о	Переключка в мессенджере Viber, Вконтакте, WhatsApp https://vk.com/sportneftegorsk

		прошедших событиях, чествование активных детей и педагогов	
	10.10 –10.30.	Утренняя зарядка	https://ok.ru/video/1155184729687
	10.30-11.10.	«Вот оно какое - наше лето...» Флешмоб Выкладываем оригинальные фото о том, как ты проводишь лето	https://vk.com/sportneftegorsk
	11.30-12.30	Тренировочные занятия по видам спорта	http://www.нефтегорская-дюш.рф/wp-content/uploads/2020/06/Raspisanie-distantionnyh-zanyatij-s-1-po-7-iyunya-2020.pdf Через мессенджеры Viber, Вконтакте, WhatsApp тренеров-преподавателей
	12.30-14.00	Перерыв на обед	
Досуговое мероприятие			
	14.00-16.00	Просмотр фильма «Осторожно каникулы»	https://www.youtube.com/watch?v=QqEbj_DAwLE