

**Работа спортивно-оздоровительных групп
на время дистанционного обучения с 31.01. - 06 февраля 2022 года.**

Тренер-преподаватель: А. В. Карпенко

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
понедельник	15:30-17:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Остановка и обратная передача катящегося мяча в два касания. Остановка мяча одной ногой, обратная передача другой ногой.	Передача информации через WhatsApp https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4
среда	15:30-17:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину.	Передача информации через WhatsApp https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4
четверг	15:30-17:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Остановка катящегося мяча с имитацией обманного движения - "ложный замах", "ложный уход в сторону"	Передача информации через WhatsApp https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4

Тренер-преподаватель: О. Ф.Курочкина

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Среда	15.00-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	Отработка приема мяча снизу. Ошибки при приеме мяча снизу.	Посмотреть ссылку
Четверг	15.00-19.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	Общесфизическая подготовка в волейболе.	Посмотреть ссылку и выполнить упражнения.

Тренер-преподаватель: Е. А. Берковская

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
понедельник	14.30-16.00	С помощью ЭОР	1 группа	Подачи в волейболе.	Посмотреть ссылку.
среда	14:30-15:15	С помощью ЭОР	1 группа	Общефизическая подготовка в волейболе.	Посмотреть ссылку и выполнить упражнения.
	15:20-16:05		2 группа		
пятница	14.30-16.00	С помощью ЭОР	2 группа	«Разминка в волейболе»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/

Тренер-преподаватель: В. Г. Воронин

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
01.02 вторник	18.30-20.00	С помощью доп ЭОР	1 группа	Броски с точек со средней дистанции	https://youtu.be/I1LpGH9el30 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/consp
ect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/consp ect/
	16.50-18.20		2 группа	Упражнения в парах. Заслоны.	
03.02 четверг	18.30-20.00	С помощью ЭОР	1 группа	Упражнения в группах.Броски со средней дистанции	https://youtu.be/I1LpGH9el30 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/consp
ect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/consp ect/
	16.50-18.20		2 группа	Упражнения в тройках. Заслоны.	
05.02 пятница	17.40-19.10	С помощью ЭОР	1 группа	Взаимодействие двух игроков в атаке(заслоны, наведения)	<a href="https://vcs.resh.edu.ru/subject/lesson/3867/consp
ect/">https://vcs.resh.edu.ru/subject/lesson/3867/consp ect/ <a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5.&path=w
izard&parent-reqid=1643731964292961-
11871863529615707902-sas3-0752-6e1-sas-17-balanc
er-8080-BAL-
8631&wiz_type=vital&filmId=9290427616902037800">https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5.&path=w izard&parent-reqid=1643731964292961- 11871863529615707902-sas3-0752-6e1-sas-17-balanc er-8080-BAL- 8631&wiz_type=vital&filmId=9290427616902037800
20.11 суббота	15.30-17.00		2 группа	Упражнения в парах.Наведение.	

Тренер-преподаватель: Л. В. Воронина

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
31.01 понедельник	15.50-17.20	С помощью ЭОР	2 группа	Передача двумя руками в движении	f7b837c58158c45f2026cc41d45ed151011e9e08f8b6xWEB x7890x1643736231 https://youtu.be/_yM3bNIVu8U
01.02 вторник	15.10-16.40		1 группа	Эстафеты с элементами баскетбола(ведение, остановки, прыжки)	
2.02 среда	15.50-17.20	С помощью ЭОР	2 группа	Упражнения с набивными мячами.	https://youtu.be/sgYh749XJUQ https://youtu.be/_yM3bNIVu8U
03.02 четверг	15.10-16.40		1 группа	Эстафеты с элементами баскетбола(ведение, остановки, прыжки)	
4.02 пятница	16.00-17.30	С помощью ЭОР	1 группа	Подвижные игры с баскетбольным мячом	https://youtu.be/RXM77aefkA https://youtu.be/QUbiiK8Lhvg
05.02 суббота			2 группа		

Тренер-преподаватель: З. З. Гиунашвили

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
ПОНЕДЕЛЬНИК	14:00-18:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	Работа на борцовской резине	Видеоурок Связь в Вайбер
ВТОРНИК	16:00-19:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	Работа на борцовской резине	Видеоурок Связь в Вайбер
СРЕДА	14:00-18:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	ОФП	Видеоурок Связь в Вайбер
ЧЕТВЕРГ - СУББОТА	16:00-19:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	ОФП Разбор правил борьбы	Видеоурок Связь в Вайбер
ПЯТНИЦА	14:00-18:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	Разбор правил борьбы	Видеоурок Связь в Вайбер

Тренер-преподаватель: В. А. Демьяненко

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник	15:00-20:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Контроль мяча	ссылка
Среда	15:00-20:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Разминка	ссылка
Пятница	15:00-20:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Ведение мяча	ссылка
Суббота	10:00-16:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Упражнения с мячом	ссылка
Понедельник	15:00-20:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Упражнения с мячом	ссылка

Тренер-преподаватель: В. А. Дикарев

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник	16.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	ПРАВИЛА ЮНОГО ФУТБОЛИСТА	https://vk.com/wall-37112441_34849
Среда	16.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	45 футбольных упражнений на координацию с использованием лестницы.	https://vk.com/wall-37112441_34792
Пятница	16.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Футбольное упражнение на контроль мяча и сканирования пространства	https://vk.com/wall-37112441_34664

Тренер-преподаватель: А. В. Желовников

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
среда 2.02.22	16.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Подача маятник. Варианты вращения	https://youtu.be/WwncLGu2XYI
суббота 5.02.22	10.00-12.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Особенности выполнения различных подач.	https://youtu.be/1J_U6eKIWx0
воскресенье 6.02.22	10.00-12.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Улучшение зацепа мяча при выполнении подачи маятник	https://youtu.be/qqDxwOiWq5Q

Тренер-преподаватель: А. В. Маликов

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник	16.00-17.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	«Техника безопасности. Правила игры в волейбол»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
Среда	16.00-17.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	«История возникновения и развития волейбола»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
Пятница	16.00-17.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	«Разминка в волейболе»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/

Тренер-преподаватель: Л. И. Михайлова

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник	14.00-16.25	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Техника стрельбы в биатлоне	Подключение в Вайбер
Вторник	14.00-16.25	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Техника стрельбы в биатлоне	Подключение в Вайбер
Среда	14.00-16.50	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Техника стрельбы в биатлоне	Подключение в Вайбер

Тренер-преподаватель: Г. Ш. Мухамедзянов

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
ВТОРНИК	16-10--17-40	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Обучение технике передачи мяча верхом на (10-20 м.)	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B5%20%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%B0%20%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BE%D0%BC%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1643636918143045-15769860098390420439-sas2-
СРЕДА.	16-10--17-40	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Обучение технике передачи мяча “за спину”и передача мяча в “разрез”	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B5%20%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%B0%20%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BE%D0%BC%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1643636918143045-15769860098390420439-sas2-
ЧЕТВЕРГ.	16-10--17-40	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Обучение технике передачи мяча верхом на 20 метров.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B5%20%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%B0%20%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BE%D0%BC%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1643636918143045-15769860098390420439-sas2-0989-48a-sas-17-balancer-8080-BAL-6949&wiz_type=v4thumbs&filmId=4459084971007288038
ПЯТНИЦА	16-10--17-40	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Техника и тактика игры в футбол (двухсторонняя игра)	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1643637099886447-16309260626368599376-vla1-3402-vla-17-balanc
СУББОТА	16-10--17-40	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	СФП в футболе , упражнения на выносливость, силу и скорость .	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%81%D1%84%D0%BF%20%D0%B2%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1643637184856007-14525056331450181218-vla1-3402-vla-17-balancer-8080-BAL-90

Тренер-преподаватель: Т. А. Мухамедзянова

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
ВТОРНИК	17-50--19-20 19-30--21-00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Физ.подготовка-прогулка на лыжах по пересеченной местности	https://yandex.ru/search/?lr=137647&text=%D0%A4%D0%B8%D0%B7.%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%83%D0%BB%D0%BA%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%B0%D1%85+%D0%BF%D0%BE+%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8
СРЕДА	17-50--19-2019-30--21-00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	теоретическая подготовка-правила игры в стритбол	https://yandex.ru/search/?text=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D0%B2+%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB&lr=137647
ЧЕТВЕРГ	17-50--19-2019-30--21-00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Техника передвижений защитника против быстрого нападающего	https://yandex.ru/search/?text=%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2+%D0%B1%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE&lr=137647
ПЯТНИЦА	17-50--19-2019-30--21-00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Общая физическая подготовка на свежем воздухе-бег,прыжки	https://yandex.ru/search/?text=%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B0%D1%8F+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%B0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D1%81%D0%B2%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BC+%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%83%D1%85%D0%B5-%D0%B1%D0%B5%D0%B3%2C%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8&lr=137647
СУББОТА	17-50--19-2019-30--21-00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Групповые взаимодействия игроков в защите при быстром прорыве	https://yandex.ru/search/?text=%D0%93%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5+%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%8F+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2+%D0%B2+%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B8+%D0%B1%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BC+%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B5&lr=137647

Тренер-преподаватель: Ю. П. Рузанов

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Вторник	16:30-18:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Общая физическая подготовка: упражнения для развития плечевого пояса.	https://www.youtube.com/watch?v=Ey3Y1BIMuiI
Среда	16:30-18:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Баскетбол. Тактическая подготовка: действия в нападении индивидуальные, групповые.	https://youtu.be/Bx_X1ck3nh8
Четверг	16:30-18:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Баскетбол. Тактическая подготовка: заслон в нападении.	https://zen.yandex.ru/video/watch/60d3323ca25cdf54098064ae
Пятница	16:30-18:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Баскетбол. Тактическая подготовка: атака кольца.	https://www.youtube.com/watch?v=wFmIQHcj3mQ https://www.youtube.com/watch?v=wFmIQHcj3mQ
Суббота	09:00-11:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Баскетбол: Разминка перед игрой.	ссылка

Тренер-преподаватель: Н. А. Смолякова

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Вторник	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа	Передача мяча	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3066378307199703542&filmId=3066378307199703542&from=tabbar&reqid=1643639530067394-2333797586372117191-vla1-5295-vla-l7-balancer-8080-BAL-1904&suggest_reqid=109586405141355199001911972409978&text=%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0+%D0%B2+%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5
Четверг	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа	Передача мяча	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2052316069196560637&filmId=2052316069196560637&from=tabbar&reqid=1643639530067394-2333797586372117191-vla1-5295-vla-l7-balancer-8080-BAL-1904&suggest_reqid=109586405141355199001911972409978&text=%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0+%D0%B2+%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5
Пятница	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа	Передача мяча	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1575746303684284618&filmId=1575746303684284618&from=tabbar&reqid=1643639530067394-2333797586372117191-vla1-5295-vla-l7-balancer-8080-BAL-1904&suggest_reqid=109586405141355199001911972409978&text=%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0+%D0%B2+%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5
Вторник	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа	Техника броска	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5435821529938195265&filmId=5435821529938195265&from=tabbar&reqid=1643639530067394-2333797586372117191-vla1-5295-vla-l7-balancer-8080-BAL-1904&suggest_reqid=109586405141355199001911972409978&text=%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0+%D0%B2+%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5
Четверг	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа	Ловля и передача мяча	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2118904454637263940&filmId=2118904454637263940&from=tabbar&p=1&reqid=1643639530067394-2333797586372117191-vla1-5295-vla-l7-balancer-8080-BAL-1904&suggest_reqid=109586405141355199001911972409978&text=%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0+%D0%B2+%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5

Тренер-преподаватель: Н. В. Стуликов

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник	15.00-18.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	«Ведение мяча подошвой»	https://www.youtube.com/watch?v=0KiWz2GPH7g https://www.youtube.com/watch?v=vD8jJ-K2dNE
Вторник	16.30-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	«Ведение мяча подошвой»	https://www.youtube.com/watch?v=vD8jJ-K2dNE https://www.youtube.com/watch?v=0KiWz2GPH7g
Среда	15.00-18.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	«Физическая подготовка»	- Изометрические приседания с опорой о стенку.(прорабатываемые мышцы: четырехглавая мышца бедра.) -Приседания в выпаде.(Пр.м.: Четырехглавая мышца бедра, большая ягодичная.) -Обратные отжимания. (Пр. мышцы: трицепс) -Подъем прямых ног. (Пр мышцы: нижний отдел прямой мышцы живота, большая поясничная мышца, прямая мышца бедра.)
Четверг	14.30-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	«Физическая подготовка»	- Изометрические приседания с опорой о стенку.(прорабатываемые мышцы: четырехглавая мышца бедра.) -Приседания в выпаде.(Пр.м.: Четырехглавая мышца бедра, большая ягодичная.) -Обратные отжимания. (Пр. мышцы: трицепс) -Подъем прямых ног. (Пр мышцы: нижний отдел прямой мышцы живота, большая поясничная мышца, прямая мышца бедра.)

Пятница	14.30-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	«Дриблинг»	Финт Зидана. https://yandex.ru/video/preview?text=финт%20зидана%20обучение%20как%20делать&path=wizard&parent-reqid=1604859022132786-1502419969021802153500107-production-app-host-vla-web-yp-154&wiz_type=vital&filmId=16640330623034529774
---------	-------------	------------------	--	------------	--

Тренер-преподаватель: Н. Н. Юртайкина

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник	17:30-19:00	С помощью ЭОР	1 группа	Способы двигательной деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/
Среда	17:30-19:00	С помощью ЭОР	1 группа	Физическое совершенствование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/
Суббота	11.00-12.05	С помощью ЭОР	1 группа	Высокие , Низкие старты	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/

Тренер-преподаватель: Т. В. Якимова

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Вторник	15:30-17:00 17:00-18:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Верхняя прямая передача мяча.	https://youtu.be/VZO2rPItoOI
Четверг	15:30-17:00 17:00-18:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Отработка приема мяча снизу. Ошибки при приеме мяча снизу	https://yandex.ru/video/touch/preview/407995597909211480