

**Работа спортивно-оздоровительных групп
на время дистанционного обучения с 14.02. - 20.02.2022 года.**

Тренер-преподаватель: О. Ф.Курочкина

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник	15.00-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	Совершенствование техники приема мяча снизу.	Посмотреть ссылку и выполнить прием мяча снизу без ошибок.
Вторник	15.00-19.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	Упражнения для развития прыгучести в волейболе.	Посмотреть ссылку и выполнить упражнения для развития прыгучести.
Среда	15.00-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	Совершенствование техники приема мяча снизу сверху.	Посмотреть ссылку и выполнить упражнения.
Четверг	15.00-19.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	Техника блока в волейболе.	Посмотреть ссылку и отработать технику блока.
Пятница	15.00-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	Техника нападающего удара.	Посмотреть ссылку и отработать технику блока.

Тренер-преподаватель: Р. Д. Азизов

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
понедельник	17.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Что такое бой с тенью.	Костя Цзю. Бой с тенью.
среда	17.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Интервальная тренировка..Отработка упражнений.	Эти 34 упражнения поднимут выносливость бойца на новый уровень
пятница	17.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Как не бояться ударов	Как не бояться ударов / Нужно набивать голову?

Тренер-преподаватель: Е. А. Берковская

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
понедельник	14.30-16.00	С помощью ЭОР	1 группа	«Передача мяча сверху двумя руками»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/
среда	14:30-15:15	С помощью ЭОР	1 группа	«Волейбол. Жесты и символы спортивных арбитров»	https://www.youtube.com/watch?v=ASBIH4xQfNA
	15:20-16:05		2 группа		
пятница	14.30-16.00	С помощью ЭОР	2 группа	«Передача мяча сверху двумя руками»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/

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 катящегося мяча в движении с обводкой стоек, с применением обманных движений, с прокидыванием мяча мимо стойки.	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 на максимальной скорости с последующим прокидыванием мяча себе на ход.	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 в движении левой и правой ногой, внутренней и внешней стороной стопы, подошвой.	Передача информации через WhatsApp https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4

Тренер-преподаватель: В. Г. Воронин

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
15.02 вторник	18.30-20.00	С помощью доп ЭОР	1 группа	Быстрый прорыв. Игра 2х3	https://youtu.be/JYXjMUkomgQ http s://youtu.be/6GCmr29Mf6E
	16.50-18.20		2 группа	Ведение мяча на скорость	
17.02 четверг	18.30-20.00	С помощью ЭОР	1 группа	Быстрый прорыв. Игра 4х2	https://youtu.be/DBuF5HunqWo https://youtu.be/wiLi6lDsiSg
	16.50-18.20		2 группа	Подбор мяча под щитом	
18.02 пятница	17.40-19.10	С помощью ЭОР	1 группа	Учебная игра в стритбол 3х3	https://youtu.be/cL36qDAxZ2Q
19.02 суббота	15.30-17.00	С помощью ЭОР	2 группа	Борьба за мяч под щитом	https://youtu.be/grXe5zWWTh4

Тренер-преподаватель: Л. В. Воронина

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
14.02 понедельник	15.50-17.20	С помощью ЭОР	2 группа	Передача мяча в парах в движении	https://youtu.be/p95XdAPId3U
15.02 вторник	15.10-16.40	С помощью ЭОР	1 группа	Выравнивание и выбивание мяча. Упражнения в парах .	КАК ЗАБРАТЬ ЛЮБОЙ МЯЧ / ОТСЕЧЕНИЕ И ПОДБОР / БАСКЕТБОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА
16.02 среда	15.50-17.20	С помощью ЭОР	2 группа	Передача мяча после обводки одной рукой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/conspect/95812/
17.02 четверг 18.02 пятница	15.10- 16.40 16.00-17.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Игра 3x3 в мини баскетбол. Игра 4x3 в мини баскетбол.	https://youtu.be/OWfvKXYGRv8 https://youtu.be/oF4Qo4QXZzM
19.02 суббота	14.00-15.30	С помощью ЭОР	2 группа	Передача и ловля мяча на скорость (упражнения у стены)	https://youtu.be/AMM63PstcMI

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	Упражнения на развитие скорости	https://www.youtube.com/watch?v=C825i4Vvg_A
Среда	15:00-20:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Упражнения на развитие выносливости	https://www.youtube.com/watch?v=JKECVUp79zo
Пятница	15:00-20:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Упражнения на развитие скоростной выносливости	https://www.youtube.com/watch?v=kPPbMiMCEIw
Суббота	10:00-16:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Беговые упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=q5ZHOjB3JRM
Понедельник	15:00-20:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Разминка для футболистов	https://www.youtube.com/watch?v=ZOESvMDoNYk

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	Основные моменты при обучении техники удара по мячу.	https://vk.com/video401454764_456239027
Среда	16.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Тренировка ног для юных футболистов.	https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU
Пятница	16.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	История проведения чемпионатов мира по футболу	https://youtu.be/-cXBb6Eekqo https://youtu.be/dmqzjKTZ1pI

Тренер-преподаватель: П. Г. Ефимов

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
понедельник	16.00-17.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Обучение технике ударов с остановкой	http://expert-football.blogspot.com/2010/08/blog-post.html

				мяча.Ударов по движущему мячу.	
среда	16.00-17.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Двухсторонняя игра.Анализ игры.	https://yandex.ru/search/?text=%D0%B4%D0%B2%D1%83%D1%85%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0+%D0%B2+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&lr=137647&src=suggest_T
пятница	16.00-17.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Двухсторонняя игра.Анализ игры.	https://yandex.ru/search/?text=%D0%B4%D0%B2%D1%83%D1%85%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0+%D0%B2+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&lr=137647&src=suggest_T

Тренер-преподаватель: А. В. Желовников

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
среда 14.02.22	16.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Тренировка в одиночку	https://youtu.be/AM-zs3R5L3k

суббота 19.02.22	10.00-12.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Удар по подрезке	https://youtu.be/V5FR6rXadyM
воскресенье 20.02.22	10.00-12.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Разбор ошибок	https://youtu.be/PcSvwrOdniA

Тренер-преподаватель: Л. Ю. Зинина

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
понедельник	14.30-17.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД. ОДНОВРЕМЕННЫЙ	https://youtu.be/HWz7zZgcyTY

				ДВУХШАЖНЫЙ ХОД.	
вторник	14.30-17.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Одновременный одношажный коньковый ход	https://youtu.be/naUfzks76D4
среда	14.30-17.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Зарождение и развитие лыжного спорта в России.	https://youtu.be/ggJ3_vHLck

Тренер-преподаватель: О. Н. Кравченко

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
пятница	16.00-17.30	С помощью ЭОР	1 группа	ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД. ОДНОВРЕМЕННЫЙ	https://youtu.be/HWz7zZgcyTY

				двухшажный ход.	
суббота	16.00-17.30	С помощью ЭОР	1 группа	Одновременный одношажный коньковый ход	https://youtu.be/naUfzks76D4

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	«Правила игры в волейбол»	<p><u>Посмотреть:</u> https://www.youtube.com/watch?v=eqBeiThVcbA&feature=emb_logo</p> <p><u>Изучить материал:</u> https://volleyplay.ru/ofitsialnyie-voleybolnyie-pravila-voleybola/</p>
Среда	16.00-17.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	«Волейбол. Жесты и символы спортивных арбитров»	<p><u>Посмотреть:</u> https://www.youtube.com/watch?v=ASBIH4xQfNA</p> <p><u>Изучить материал:</u> http://detivsporte.ru/volejbol/zhesty-sudi-v-volejbole</p>
Пятница	16.00-17.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	«Передача мяча сверху двумя руками»	<p><u>Посмотреть:</u> https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/star/170149/</p>

Тренер-преподаватель: С. В. Мартынов

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Вторник	С 16 00 до 19 00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Общеразвивающие упражнения для борца без партнера	<p>Поиск: YouTube</p> <p>https://www.youtube.com/hashtag/silapartera</p>
Четверг	С 16 00 до 19 00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Упражнение шпагат в домашних условиях	<p>Поиск: YouTube</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bsJ_j8m2uZU&ab_channel=IMAGINEfitness</p>
Суббота	С 16 00 до 19 00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Укрепление рук и спины Укрепление мышц ног	<p>Поиск: YouTube</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CHhQb_mUNcU&ab_channel=IMAGINEfitness</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=K2vX1qHFNOI</p>

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 лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне.	Подключение в Вайбер
Вторник	14.00-16.25	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне.	Подключение в Вайбер
Среда	14.00-16.50	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Техника лыжных способов передвижения, применяемых 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 введения мяча из аута. Игра в квадрате , эстафеты с мячом.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B8%D0%B7%20%D0%B0%D1%83%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1644578776955781-9746588246715340922-sas6-52
СРЕДА.	16-10--17-40	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Обучение технике введения мяча из аута. Игра в квадрате.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B8%D0%B7%20%D0%B0%D1%83%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1644578776955781-9746588246715340922-sas6-5256-bb7-sas-17-balancer-8080-BAL-6626&wiz_type=vital&filmId=7296310407731021242
ЧЕТВЕРГ.	16-10--17-40	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Обучение технике игры вратаря на выходах. Техника игры вратаря ногами.	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%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1644578941246334-12223465104720661710-vla0-8793-3ba-vla-17-balancer-8080-BAL-8907&wiz_type=vital&filmId=13190877244673415234
ПЯТНИЦА	16-10--17-40	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Обучение технике игры вратаря на выходах. Техника игры вратаря ногами.	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%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1644578941246334-12223465104720661710-vla0-8793-3ba-vla-17-balancer-8080-BAL-8907&wiz_type=vital&filmId=13190877244673415234
СУББОТА	16-10--17-40	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Учебная игра . Разбор игры. Эстафеты с футбольным мячом.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%8D%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D1%81%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%BE%D0%BC&path=wizard&parent-reqid=1644579028796448-6551675017624064813-sas3-1000-06c-sas-

Тренер-преподаватель: Т. А. Мухамедзянова

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
ВТОРНИК		С помощью	1 группа	Обучение технике	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B1%D0%B0

	17-50--19-20 19-30--21-00	ЭОР	2 группа 3 группа 4 группа	ведения мяча с высоким отскоком.Ведение мяча с изменением направления движения.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1644725963923432-114897388631303630
СРЕДА	17-50--19-2019-30--21-00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Обучение ведения мяча с переводом с одной руки на другую.Ведение мяча по кругу.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1644725963923432-114897388631303630
ЧЕТВЕРГ	17-50--19-2019-30--21-00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Броски мяча с места.Броски мяча двумя руками от груди. СФП упр на развитие быстроты и ловкости.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1644726081561185-12460058875686975491-vla1-515
ПЯТНИЦА	17-50--19-2019-30--21-00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Броски мяча с места. СФП упр.на скоростную выносливость.	%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1644726081561185-12460058875686975491-vla1-5154-vla17-balancer-8080-BAL-6120&wiz_type=vital&filmId=506042118182886448
СУББОТА	17-50--19-2019-30--21-00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Обучение броскам двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита .Учебная игра.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1644726081561185-12460058875686975491-vla1-5154

Тренер-преподаватель: Ю. П. Рузанов

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
-------------	-------	--------	-------------	--------------	--------

Понедельник	16:30-18:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Баскетбол. Тактические действия в защите: пассивная защита.	https://docs.google.com/document/d/1MMmuO4JAUa55gPaHLI0fxIG0URy83kBd39LaOVye6ik/edit#
Вторник	16:30-18:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Баскетбол. Персональная защита.	https://www.google.com/search?q=20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%BC%2520%D0%B8%D0%3D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2.%26&sourceid=chrome&ie=UTF-8
	16:30-18:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Баскетбол. Прессинг в защите.	https://hoops.com.ua/team/20-basketball-pressing#:~:text=%D0%9F%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3%20%E2%80%93%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81%20%D1%83%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%8B%20%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%B5%2
Пятница	16:30-18:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Баскетбол. Блок в защите.	https://basketball-training.org.ua/igra-v-zashite/parochka-poleznyx-sovetov-po-igre-v-zashhite.html
Суббота	09:00-11:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Баскетбол. Тактические действия защиты в меньшинстве.	http://www.offsport.ru/basketball/zaschita/tehnika-taktika.shtml

Тренер-преподаватель: Н. А. Смолякова

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Вторник	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа	Скоростная выносливость	https://www.youtube.com/watch?v=1FMjVnKPRyk

Четверг	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа	Тренировка дриблинга	https://www.youtube.com/watch?v=fFNXbVgZ2bE
Пятница	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа	Контроль мяча	https://www.youtube.com/watch?v=f6qmSmlETwU
Вторник	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа	Тренировка для скорости ног	https://www.youtube.com/watch?v=THg8vfjd0-k
Четверг	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа	Тренировка броска в баскетболе	https://www.youtube.com/watch?v=YnGAL3RKeGY

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	Развитие скорости, координации,	<i>Занятие на координационной лестнице.</i> 1. Теоретическое ознакомление с координационной лестницей.

				ЛОВКОСТИ.	https://bodybuilding-and-fitness.ru/sport-inventar/koordinacionnaya-lestnica.html 2. Упражнение на координационной лестнице. https://yandex.ru/video/preview?text=координационная%20лестница%20в%20домашних%20условиях&path=wizard&parent-reqid=1606464779816569-161456065938905068500163-production-app-host-vla-web-yp-260&wiz_type=vital&filmId=210112241515491735
Вторник	16.30-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Развитие скорости, координации, ловкости.	<i>Занятие на координационной лестнице.</i> 1. Теоретическое ознакомление с координационной лестницей. https://bodybuilding-and-fitness.ru/sport-inventar/koordinacionnaya-lestnica.html 2. Упражнение на координационной лестнице. https://yandex.ru/video/preview?text=координационная%20лестница%20в%20домашних%20условиях&path=wizard&parent-reqid=1606464779816569-161456065938905068500163-production-app-host-vla-web-yp-260&wiz_type=vital&filmId=210112241515491735

Среда	15.00-18.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Привыкание к контакту с мячом.	Методика Академии ФК «Краснодар». Часть №1 https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15645636471918020431&reqid=1606465342784191-335821692905255373300155-man2-1704&suggest_reqid=609436916157823482555177608349957&text=привыкание+к+мячу
Четверг	14.30-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Привыкание к контакту с мячом.	Методика Академии ФК «Краснодар». Часть №1. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15645636471918020431&reqid=1606465342784191-335821692905255373300155-man2-1704&suggest_reqid=609436916157823482555177608349957&text=привыкание+к+мячу
Пятница	14.30-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	«Удар по мячу головой.»	Задача: Координация при игре головой. Контролируемая игра головой. Организация и содержание: Игрок мягко набрасывает себе мяч для удара головой, бьет и ловит после отскока от стены. Рекомендации: Нужно

					<p>стремиться сделать большее кол-во безостановочных ударов.Рекомендуемые видео:</p> <p>1. https://www.youtube.com/watch?v=32ajzFHVElc</p> <p>2. https://www.youtube.com/watch?v=e3lavmO8FC4</p>
--	--	--	--	--	---

Тренер-преподаватель: Н. Н. Юртайкина

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник	17:30-19:00	С помощью ЭОР	1 группа	Бег 1000	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/

Среда	17:30-19:00	С помощью ЭОР	1 группа	Метание в цель	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/
Суббота	11.00-12.05	С помощью ЭОР	1 группа	Метание на дальность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/

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	Нападающий удар.	https://yandex.ru/video/touch/preview/61639460764302426 <u>17</u>
Четверг	15:30-17:00 17:00-18:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Упражнения для приёма снизу.	https://yandex.ru/video/touch/preview/93052451722203909 <u>82</u>
		С помощью ЭОР	1 группа 2 группа		