



РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ

с 07 декабря по 13 декабря 2020 года

Вид спорта	ФИО тренера-преподавателя	Дата	Группа	Время	Способ	Тема занятий	Ресурс	Домашнее задание
07 декабря 2020 года (понедельник)								
Волейбол	Гусев П. А.	07.12. 2020	СОГ (7-11 кл)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Верхняя прямая подача.	<p>Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS</p> <p>Повторить технику верхней подачи мяча https://clck.ru/Mqd7P</p>	Не предусмотрено
Волейбол	Астапов Е. В.	07.12.2020	СОГ (6-11 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Верхняя передача мяча в тройках за голову.	https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI&feature=emb_rel_pause	Не предусмотрено
Волейбол	Кравченко Ю. А.	07.12. 2020	СОГ (7-8 кл)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Комплекс упражнения для выполнения передачи сверху мяча	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12288793340622253037&text=волейбол+верхняя+передача+через+сетку+для+детей	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	07.12.2020	СОГ (7-11кл)	16.30-17.00	Онлайн подключение через ZOOM	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	<p>Просмотреть видеоматериал https://clck.ru/Mye4P</p> <p>ОФП для бегунов.</p>	<p>Выполнить:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.3 подхода по 15 раз сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа. 2. 2 подхода по 40 раз приседание. 3. 3 подхода по 15 раз сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 4.

								4.Прыжки через скакалку 400 раз
Настольный теннис	Айтасов Р. Ж.	07.12. 2020	СОГ (6-11кл)	15.00-16.30	Онлайн подключение	Сочетание откидки слева и наката справа	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/89768884194?pwd=U0FrTm0xei8rc0JlQjk0S1RKYINaZz09	Не предусмотрено
Настольный теннис	Тананаев В. Н.	07.12. 2020	СОГ (6-11 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Техника наката справа	Конференция ZOOM. В случае отсутствия связи https://youtu.be/LLnpIW1bcOY	Не предусмотрено
Шахматы	Матвиенко А. В.	07.12. 2020	СОГ (6-7 кл)	13.45-14.15	С использованием ЭОР	Принципы развития дебюта Основные цели дебюта	конференция Zoom https://us05web.zoom.us/j/88351485922?pwd=ZVdsZGF0d0dxNlY0TnE2TGdpR1hsZz09 В случае отсутствия связи http://window.edu.ru/resource/208/45208/files/76.pdf , стр.34	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	07.12. 2020	СОГ (6кл)	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Борьба в партере.	https://yandex.ru/video/search?text=разминка%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&wiz_type=vital https://yandex.ru/video/search?text=отработка%20бросков%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605512041530154-1123237724159774856100107-production-app-host-man-web-yp-206&wiz_type=vital	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	07.12. 2020	СОГ (7-9 кл)	16.30-17.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка. Борьба в партере.	https://yandex.ru/video/search?text=разминка%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&wiz_type=vital https://yandex.ru/video/search?text=борьба%20в%20партере%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605512549839303-1666281610685425672700113-production-app-host-man-web-yp-95&wiz_type=vital	Не предусмотрено
Навстречу ГТО	Нор Ж. А.	07.12. 2020	СОГ (6-9кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Группировки в приседе, сидя, лежа; перекаты в группировке лежа на спине; кувырок назад и вперед.	https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-i-metodika-obucheniya-akrobaticeskimi-uprazhneniyam-3166189.html	Не предусмотрено

Лёгкая атлетика	Кравченко С.А.	07.12. 2020	СОГ (6-7 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	ОФП. Прыжковые упражнения.	https://clck.ru/N8CRS https://yandex.ru/video/preview	Не предусмотрено
08 декабря 2020 г (вторник)								
Шахматы	Гусев П. А.	08.12. 2020	СОГ (6-11 кл)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Изучение дебюта. Сицилианская защита	Прочитать статью, разобрать основные моменты дебюта. https://chessmatenok.ru/ispanskaya-partiya/ Сыграть несколько партии этим дебютом	Не предусмотрено
Шахматы	Астапов Е. В.	08.12.2020	СОГ(6-10 кл)	14:00-14:30	С использованием ЭОР	Рокировка. Шахматная партия с рокировкой.	https://chessmatenok.ru/shahmatnye-zadachi-dlya-detej/	Не предусмотрено
Шахматы	Айтасов Р. Ж.	08.12. 2020	СОГ (6-11кл)	15.00-16.30	С использованием ЭОР	Главное быстрое развитие	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/89768884194?pwd=U0FrTm0xei8rc0JlQjk0S1RKYlNaZz09	Не предусмотрено
Волейбол	Устинов А. В.	08.12. 2020	СОГ (5-7 кл)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Верхняя прямая подача. Прием подачи	Повторить технику верхней передачи мяча https://clck.ru/MqfhT Повторить технику верхней подачи мяча https://clck.ru/Mqd7P Повторить технику приема подачи https://clck.ru/Mq22R	Не предусмотрено
Волейбол	Устинов А. В.	08.12. 2020	СОГ (8-11 кл)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Верхняя прямая подача. Прием подачи	Повторить технику верхней передачи мяча https://clck.ru/MqfhT Повторить технику верхней подачи мяча https://clck.ru/Mqd7P Повторить технику приема подачи https://clck.ru/Mq22R	Не предусмотрено

Волейбол	Нор Ж. А.	08.12.2020	СОГ (6-7 кл)	16.00-16.30	С использовани ем ЭОР	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%9D%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9%20%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%20%D0%B8%20%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1606994156909462-1490211389155869769800163-production-app-host-man-web-yp-20&wiz_type=vital&filmId=6952173245272906873	Не предусмотрено
Волейбол	Качимова Л. Ф.	08.12. 2020	СОГ (7-11 кл)	17:00-17:30	С использовани ем ЭОР	СФП. Верхняя передача мяча назад, за голову. Техника второй передачи. Прямой нападающий удар.	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS Повторить технику передачи мяча за голову https://clck.ru/MqavD	Не предусмотрено
Детский фитнес	Кравченко Ю. А.	08.12. 2020	СОГ (6-7 кл)	14:30-15:00	С использовани ем ЭОР	Комплекс упражнений на спину. Упражнение на шпагат.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1607022871850574-1162882147653319064600163-production-app-host-vla-web-yp-368&wiz_type=vital&filmId=269046218911985408 https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1607022921692&filmId=11246059	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Шевчун В. Н.	08.12. 2020	СОГ (7-11 кл)	17.00-17.30	С использовани ем ЭОР	Овладение двигательными действиями .Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	Учебник- Легкая атлетика. Г.Н.Германов,В.Г.Никитушкин, Е.Г.Цуканова. https://clck.ru/CFYbn	Не предусмотрено
«Лёгкая атлетика»	Кравченко С. А.	08.12.2020	СОГ(9-11 кл)	16.00-16.30	С использовани ем ЭОР	Сгибание разгибание рук. Комплекс упражнений на пресс	https://yandex.ru/video/preview?text=%D1%81%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%B0% https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1607022921692&filmId=11246059	Не предусмотрено

							81%D1%81&path=wizard&parent-reqid=160702331800022	
Футбол	Попов А. В.	08.12. 2020	СОГ (6 кл)	16.00-16.30	С использовани ем ЭОР	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	https://www.youtube.com/watch?v=UzbWh8bTR4c https://www.youtube.com/watch?v=1458wv7YSEk	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	08.12. 2020	СОГ (7-8 кл)	16.40-17.10	С использовани ем ЭОР	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	https://www.youtube.com/watch?v=UzbWh8bTR4c https://www.youtube.com/watch?v=1458wv7YSEk	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	08.12. 2020	СОГ (9-11 кл)	17.20-17.50	С использовани ем ЭОР	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	https://www.youtube.com/watch?v=UzbWh8bTR4c https://www.youtube.com/watch?v=1458wv7YSEk	Не предусмотрено

09 декабря 2020 г (среда)

Волейбол	Гусев П. А.	09.12. 2020	СОГ (7-11 кл)	17:00-17:30	С использовани ем ЭОР	Верхняя передача мяча назад, за голову. Прием подачи.	Повторить технику передачи мяча назад, за голову https://clck.ru/MqcmQ Повторить технику приема подачи https://clck.ru/Mq22R	Не предусмотрено
Волейбол	Кравченко Ю. А.	09.12.2020	СОГ(7-8 кл)	16.00-16.30	С использовани ем ЭОР	Комплекс упражнений для выполнения передачи мяча снизу	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D1%83%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0	Не предусмотрено
Настольный теннис	Айтасов Р. Ж.	09.12. 2020	СОГ (6-11 кл)	15.00-15.30	Онлайн подключение	Закрепление теоретических понятий на практике	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/89768884194?pwd=U0FrTm0xei8rc0J1Qjk0S1RKYINaZz09	Не предусмотрено

Настольный теннис	Тананаев В. Н.	09.12.2020	СОГ (6-11кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Ознакомление с техникой поворотов при ударах справа	Конференция ZOOM. В случае отсутствия связи https://youtu.be/QQRyJtm3Dzw	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	09.12. 2020	СОГ (6кл)	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Практика: Разминка. Борьба в партере.	https://yandex.ru/video/search?text=разминка%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&wiz_type=vital https://yandex.ru/video/search?text=борьба%20в%20партере%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605512549839303-1666281610685425672700113-production-app-host-man-web-yp-95&wiz_type=vital	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	09.12. 2020	СОГ (7-9кл)	16.30.17.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Борьба в стойке.	https://yandex.ru/video/search?text=разминка%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&wiz_type=vital https://www.youtube.com/watch?v=crr1z3bC3cM	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Нор Ж. А.	09.12.2020	СОГ «Навстречу ГТО» (6-9кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B&path=wizard&parent-reqid=1606994209683008-1518104413530425737900163-production-app-host-man-web-yp-168&wiz_type=vital&filmId=2886923738099829376	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	09.12.2020	СОГ(6-7кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Комплекс упражнений на спину.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1607022871850574-1162882147653319064600163-production-app-host-vla-web-yp-368&wiz_type=vital&filmId=420478281329306287	Не предусмотрено
10 декабря 2020 г (четверг)								
Шахматы	Гусев П. А.	10.12. 2020	СОГ (6-11 кл)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Изучение дебюта. Защита двух коней	Прочитать статью, разобрать основные моменты дебюта. https://chessmatenok.ru/zashhita-	Не предусмотрено

							dvuh-konej/ Сыграть несколько партии этим дебютом	
Шахматы	Айтасов Р. Ж.	10.12. 2020	СОГ (6-11 кл)	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Преждевременный выход ферзем	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/89768884194?pwd=U0FrTm0xei8rc0J1Qjk0S1RKYlNaZz09	Не предусмотрено
Шахматы	Астапов Е. В.	10.12. 2020	СОГ (6-11 кл)	14:30-15:00	С использованием ЭОР	«Квадратный» мат ладьёй.	https://goo-gl.ru/knYII	Не предусмотрено
Волейбол	Устинов А. В.	10.12. 2020	СОГ (5-7 кл)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Нападающий удар с переводом	Повторить технику нападающего удара с переводом https://clck.ru/MqfVs Повторить технику удара накатом https://clck.ru/MqcLq	Не предусмотрено
Волейбол	Устинов А. В.	10.12. 2020	СОГ (8-11 кл)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Нападающий удар с переводом	Повторить технику нападающего удара с переводом https://clck.ru/MqfVs Повторить технику удара накатом https://clck.ru/MqcLq	Не предусмотрено
Волейбол	Нор Ж. А.	10.12.2020	СОГ (6-7 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подачи мяча. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	https://vandex.ru/video/preview/?text=.%20%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D0%B0%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1606994304184405-1242037606956111298600163-production-app-host-man-web-vp-339&wiz_type=vital&filmId=6952173245272906873	Не предусмотрено
Волейбол	Качимова Л. Ф.	10.12. 2020	СОГ (7-11 кл)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Отбивание мяча через сетку кулаком. Техника второй передачи. Прямой нападающий удар.	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS Повторить технику передачи мяча	Не предусмотрено

							кулаком https://clck.ru/Ms27Y	
Лёгкая атлетика	Шевчун В. Н.	10.12.2020	СОГ(7-11кл)	17.00-16.30	С использованием ЭОР	Овладение двигательными действиями. Прыжок в длину с места. Выполнение стартового ускорения по команде из нестандартных исходных положений.	Учебник – Легкая атлетика . Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин , Е.Г.Цуканова. https://clck.ru/CFYbn	Не предусмотрено
«Лёгкая атлетика»	Кравченко С. А.	10.12.2020	СОГ(9-11 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Беговые упражнения.	https://yandex.ru/video/preview?text=%D0%B1	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	10.12. 2020	СОГ (6 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	https://www.youtube.com/watch?v=C345jaat3Ps https://www.youtube.com/watch?v=MVHcO-SIsVA	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	10.12. 2020	СОГ (7-8 кл)	16.40-17.10	С использованием ЭОР	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	https://www.youtube.com/watch?v=C345jaat3Ps https://www.youtube.com/watch?v=MVHcO-SIsVA	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	10.12. 2020	СОГ (9-11 кл)	17.20-17.50	С использованием ЭОР	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	https://www.youtube.com/watch?v=C345jaat3Ps https://www.youtube.com/watch?v=MVHcO-SIsVA	Не предусмотрено
11 декабря 2020 г (пятница)								
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	11.12.2020	СОГ (7-11кл)	16.30-17.00	Онлайн подключение через ZOOM	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте 5 серий по 15 секунд (на отработку движений рук в беге). Бег на места в паре с максимальной работой рук и ног (с опорой). Подвижная игра.	Просмотреть видеоматериал https://clck.ru/My4HQ Техника бега на длинные дистанции.	Выполнить: 1.4подхода по 12 раз сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа. 2. 3 подхода по 20 раз выпрыгивание из упора присев 3. Прыжки через

								скачалку на выносливость 2серии по 3мин
Шахматы	Матвиенко А. В.	11.12. 2020	СОГ (6-7 кл)	13.45-14.15	С использованием ЭОР	Десять правил для начинающих в дебюте	конференция Zoom https://us05web.zoom.us/j/88351485922?pwd=ZVdsZGF0d0dxNlY0TnE2TGdpR1hsZz09 В случае отсутствия связи http://window.edu.ru/resource/208/45208/files/76.pdf , стр.34	Не предусмотрено
Волейбол	Астапов Е. В.	11.12. 2020	СОГ (6-10 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Упражнения на перемещения, точность и скорость выполнения передач: в парах, тройках, колоннах.	https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI&feature=emb_rel_pause	Не предусмотрено
Детский фитнес	Кравченко Ю. А.	11.12.2020	СОГ(6-7кл)	14:30-15:00	С использованием ЭОР	Комплекс упражнений на ноги.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3272376536531214065&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%BD%D0%B0+%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B	Не предусмотрено
12-13 декабря 2020 г (суббота, воскресенье)								
ЕДИНОЕ для всех групп					Просмотр спортивного фильма (самостоятельное задание)			