



РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ

с 14 декабря по 20 декабря 2020 года

Вид спорта	ФИО тренера-преподавателя	Дата	Группа	Время	Способ	Тема занятий	Ресурс	Домашнее задание
14 декабря 2020 года (понедельник)								
Волейбол	Гусев П. А.	14.12. 2020	СОГ (7-11 кл)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Техника второй передачи	<p>Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS</p> <p>Повторить технику второй передачи мяча https://www.youtube.com/watch?v=fr3uKu3_d5w</p>	Не предусмотрено
Волейбол	Астапов Е. В.	14.12.2020	СОГ (8-10 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Отбивание мяча через сетку кулаком. Техника второй передачи. Прямой нападающий удар.	https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI&feature=emb_rel_pause	Не предусмотрено
Волейбол	Шубин А. А.	14.12.2020	СОГ (6-9 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Техника верхней передачи мяча	<p>Повторить технику верхней передачи мяча https://clck.ru/MqfhT</p>	Не предусмотрено
Волейбол	Кравченко Ю. А.	14.12. 2020	СОГ (7-8 кл)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Комплекс упражнений на спину.	https://vandex.ru/video/preview/?filmId=5432071877670943760&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+%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D1%83	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	14.12.2020	СОГ (7-11кл)	16.30-17.00	Онлайн подключение через ZOOM	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте 5 серий по	<p>Просмотреть видеоматериал https://clck.ru/Mye4P</p>	

						15 секунд (на отработку движений рук в беге). Бег на места в паре с максимальной работой рук и ног (с опорой). Подвижная игра.	Выполнить: 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. Прыжки через скакалку 400 раз	
Настольный теннис	Айтасов Р. Ж.	14.12. 2020	СОГ (6-11 кл)	15.00-16.30	Онлайн подключение	Основы техники наката слева	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/89768884194?pwd=U0FrTm0xei8rc0JlQjk0S1RKYlNaZz09	Не предусмотрено
Настольный теннис	Тананаев В. Н.	14.12. 2020	СОГ (6-11 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Ознакомление с техникой поворотов при ударах слева	Конференция ZOOM. В случае отсутствия связи https://youtu.be/bHyBK_NTjgo	Не предусмотрено
Шахматы	Матвиенко А. В.	14.12. 2020	СОГ (6-7 кл)	13.45-14.15	С использованием ЭОР	Развитие фигур и роль центра	конференция Zoom https://us05web.zoom.us/j/88351485922?pwd=ZVdsZGF0d0dxNlY0TnE2TGdpR1hsZz09 В случае отсутствия связи https://www.youtube.com/watch?v=9Q3p3qHev0Y	Не предусмотрено
Шахматы	Астапов Е. В.	14.12.2020	СОГ (6-11 кл.)	14:00-14:30	С использованием ЭОР	Связка. Как от неё избавиться?	https://chessmatenok.ru/shahmatnye-zadachi-dlya-detej/	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	14.12. 2020	СОГ (6кл)	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Отработка задний подножки под выставленную ногу .	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=Задняя%20подножка%20по%20выставленную%20ногу&path=wizard&parent-reqid=1607349932909097-9494087370002568118139-prestable-app-host-sas-web-yp-123&wiz_type=vital	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	14.12. 2020	СОГ (7-9 кл)	16.30-17.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Самостраховка при	https://yandex.ru/video/search?text=разминка%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605511992075330-	Не предусмотрено

					ем ЭОР	падении..	242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&wiz_type=vital https://yandex.ru/video/search?text=Самостраховка%20при%20падении&path=wizard&parent-reqid=1607350246086508-1422432515164183918617475-prestable-app-host-sas-web-yp-103&wiz_type=vital	
Навстречу ГТО	Нор Ж. А.	14.12. 2020	СОГ (6-9кл)	16.00-16.30	С использовани ем ЭОР	Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.	https://goo-gl.ru/fplKW	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С.А.	14.12. 2020	СОГ (6-7 кл)	16.00-16.30	С использовани ем 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
Футбол	Абрашкин Е. Н.	14.12. 2020	СОГ (бкл)	17.35-18.05	С использовани ем ЭОР	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах и на месте.	https://www.youtube.com/watch?v=q2Z-Wth27Oo https://www.youtube.com/watch?v=M5Vzlk6Tvj4 ZOOM	Не предусмотрено
Футбол	Абрашкин Е. Н.	14.12. 2020	СОГ (9-10кл)	18.10-18.40	С использовани ем ЭОР	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутр. частью стопы, ведение по кругу.	https://www.youtube.com/watch?v=0gMYpVuwpeQ https://www.youtube.com/watch?v=bTUCJPQT_al ZOOM	Не предусмотрено
15 декабря 2020 г (вторник)								
Шахматы	Гусев П. А.	15.12. 2020	СОГ (6-11 кл)	16:00-16:30	С использовани ем ЭОР	Связка	Что такое связка? https://www.youtube.com/watch?v=i7aDj2_o1C0	Не предусмотрено

Шахматы	Астапов Е. В.	15.12.2020	СОГ (6-11 кл)	14:00-14:30	С использованием ЭОР	Двойной удар. Практическое занятие по игре в шахматы.	https://goo-gl.ru/knYII	Не предусмотрено
Шахматы	Айтасов Р. Ж.	15.12. 2020	СОГ (6-11 кл)	15:00-16:30	С использованием ЭОР	Комбинация с мотивами	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/89768884194?pwd=U0FrTm0xei8rc0JlQjk0S1RKYlNaZz09	Не предусмотрено
Волейбол	Устинов А. В.	15.12. 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.	15.12. 2020	СОГ (8-11 кл)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Техника верхней передачи мяча	Повторить технику верхней передачи мяча https://clck.ru/MqfhT	Не предусмотрено
Волейбол	Нор Ж. А.	15.12.2020	СОГ (6-7 кл)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	https://goo-gl.ru/PPKX8	Не предусмотрено
Волейбол	Качимова Л. Ф.	15.12. 2020	СОГ (7-11 кл)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Прием мяча снизу. Техника второй передачи. Прямой нападающий удар.	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS Повторить передачи мяча https://clck.ru/SNWkr Повторить технику нападающего удара https://clck.ru/MqeqJ	Не предусмотрено
Детский фитнес	Кравченко Ю. А.	15.12. 2020	СОГ (6-7 кл)	14:30-15:00	С использованием ЭОР	Комплекс упражнений на пресс. Упражнения на растяжку для спины.	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	Не предусмотрено

							%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81&path=wizard&parent- https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16430496804357097003&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%	
Лёгкая атлетика	Шевчун В. Н.	15.12. 2020	СОГ (7-11 кл)	17.00-17.30	С использованием ЭОР	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
«Навстречу ГТО»	Кравченко С. А.	15.12.2020	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	15.12. 2020	СОГ (6 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	https://www.youtube.com/watch?v=mg2GqNKkM4I https://www.youtube.com/watch?v=yj-qXdqoHAc	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	15.12. 2020	СОГ (7-8 кл)	16.40-17.10	С использованием ЭОР	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	https://www.youtube.com/watch?v=mg2GqNKkM4I https://www.youtube.com/watch?v=yj-qXdqoHAc	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	15.12. 2020	СОГ (9-11 кл)	17.20-17.50	С использованием ЭОР	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	https://www.youtube.com/watch?v=mg2GqNKkM4I https://www.youtube.com/watch?v=yj-qXdqoHAc	Не предусмотрено
16 декабря 2020 г (среда)								
Волейбол	Гусев П. А.	16.12. 2020	СОГ (7-11 кл)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Индивидуальные упражнения с мячом	Повторить технику передачи мяча назад, за голову https://clck.ru/MqcmQ Индивидуальные упражнения https://www.youtube.com/watch?v=fjZzxEZduT4	Не предусмотрено
Волейбол	Кравченко Ю. А.	16.12.2020	СОГ(7-8 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Комплекс упражнений на пресс	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13902468950349570463&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%	Не предусмотрено

							%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%BD%D0%B0+%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81	
Волейбол	Астапов Е. В.	16.12.2020	СОГ (8-10 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	СФП. Индивидуальные упражнения с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI&feature=emb_rel_pause	Не предусмотрено
Волейбол	Шубин А. А.	16.12.2020	СОГ (6-9 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Техника верхней передачи мяча	Повторить технику верхней передачи мяча https://clck.ru/MqfhT	Не предусмотрено
Настольный теннис	Айтасов Р. Ж.	16.12. 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=U0FrTm0xei8rc0JlQjk0S1RKYlNaZz09	Не предусмотрено
Настольный теннис	Тананаев В. Н.	16.12.2020	СОГ (6-11кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Закрепление теоретических понятий при ударах с обеих сторон	Конференция ZOOM. В случае отсутствия связи https://youtu.be/QORYjtm3Dzw https://youtu.be/LLnpIW1bcOY	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	16.12. 2020	СОГ (6кл)	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Отработка удержание сбоку.	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=Li_cqgoOrLg	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	16.12. 2020	СОГ (7-9кл)	16.30.17.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Бросок через бедро с захватом пояса .	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=AJT6lxIdmEQ	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Нор Ж. А.	16.12.2020	СОГ (6-9кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	ОРУ для развития гибкости, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	https://goo-gl.ru/PYQqr	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	16.12.2020	СОГ(6-7кл)	16.00-16.30	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%D	Не предусмотрено

							0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%BD%D0%B0+yjub	
«Грэпплинг»	Борзунов А. Е.	16.12. 2020	СОГ (6-11 кл)	18.30-19.00	С использованием ЭОР	Тема 14. Совершенствование бросков Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.	https://yandex.ru/video/search?text=тема14	Не предусмотрено
Футбол	Абрашкин Е. Н.	16.12. 2020	СОГ (6кл)	17.35-18.05	С использованием ЭОР	Экипировка мини-футболиста	https://www.youtube.com/watch?v=S9coi7FHsE https://www.youtube.com/watch?v=J3SVS5dptfM ZOOM	Не предусмотрено
Футбол	Абрашкин Е. Н.	16.12. 2020	СОГ (9-10кл)	18.10-18.40	С использованием ЭОР	Экипировка мини-футболиста	https://www.youtube.com/watch?v=S9coi7FHsE https://www.youtube.com/watch?v=J3SVS5dptfM ZOOM	Не предусмотрено
17 декабря 2020 г (четверг)								
Шахматы	Гусев П. А.	17.12. 2020	СОГ (6-11 кл)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Двойной удар	Что такое двойной удар? https://www.youtube.com/watch?v=wNLCrloPCe4	Не предусмотрено
Шахматы	Айтасов Р. Ж.	17.12. 2020	СОГ (6-11 кл)	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Использование слабой первой горизонтале	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/89768884194?pwd=U0FrTm0xei8rc0JlQjk0S1RKYlNaZz09	Не предусмотрено

Шахматы	Астапов Е. В.	17.12. 2020	СОГ (6-11 кл)	14:30-15:00	С использованием ЭОР	«Квадратный» мат ладьей.	https://goo-gl.ru/knYII	Не предусмотрено
Волейбол	Устинов А. В.	17.12. 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 накато https://clck.ru/MqcLq	Не предусмотрено
Волейбол	Устинов А. В.	17.12. 2020	СОГ (8-11 кл)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Техника приема мяча снизу	Повторить технику приема мяча снизу https://clck.ru/Mq22R	Не предусмотрено
Волейбол	Нор Ж. А.	17.12.2020	СОГ (6-7 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	https://goo-gl.ru/s7r4K	Не предусмотрено
Волейбол	Качимова Л. Ф.	17.12. 2020	СОГ (7-11 кл)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	СФП. Прием мяча снизу. Техника второй передачи. Прямой нападающий удар.	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS Повторить передачи мяча https://clck.ru/SNWkr Повторить технику нападающего удара https://clck.ru/MqeqJ	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Шевчун В. Н.	17.12.2020	СОГ(7-11кл)	17.00-16.30	С использованием ЭОР	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
«Навстречу ГТО»	Кравченко С. А.	17.12.2020	СОГ(9-11 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Упражнения на гибкость	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7124195385550535252&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%B3	Не предусмотрено

							%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C	
Футбол	Попов А. В.	17.12. 2020	СОГ (6 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Эстафеты с ведением мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=7GGR-tn1rQk https://www.youtube.com/watch?v=-SREhpmVCDc	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	17.12. 2020	СОГ (7-8 кл)	16.40-17.10	С использованием ЭОР	Эстафеты с ведением мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=7GGR-tn1rQk https://www.youtube.com/watch?v=-SREhpmVCDc	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	17.12. 2020	СОГ (9-11 кл)	17.20-17.50	С использованием ЭОР	Эстафеты с ведением мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=7GGR-tn1rQk https://www.youtube.com/watch?v=-SREhpmVCDc	Не предусмотрено
18 декабря 2020 г (пятница)								
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	18.12.2020	СОГ (7-11 кл)	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 Выполнить: 1.4 подхода по 12 раз сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа. 2. 3 подхода по 20 раз выпрыгивание из упора присев 3. Прыжки через скакалку на выносливость 2серии по 3мин	Не предусмотрено
Шахматы	Матвиенко А. В.	18.12. 2020	СОГ (6-7 кл)	13.45-14.15	С использованием ЭОР	Развитие фигур и роль центра	конференция Zoom https://us05web.zoom.us/j/88351485922?pwd=ZVdsZGF0d0dxN1Y0TnE2TGdpR1hsZz09 В случае отсутствия связи https://chessfield.ru/chess-puzzles	Не предусмотрено
Детский фитнес	Кравченко Ю. А.	18.12.2020	СОГ(6-7кл)	14:30-15:00	С использованием ЭОР	Стретчинг.	https://vandex.ru/video/preview/?filmId=2791148993979269772&text=%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3	Не предусмотрено

«Грэпплинг»	Борзунов А. Е.	18.12.2020	СОГ (6-11 кл)	18.40-19.10	С использованием ЭОР	Уход от захвата. Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.	https://yandex.ru/video/search?text=тема15	Не предусмотрено
19-20 декабря 2020 г (суббота, воскресенье)								
ЕДИНОЕ для всех групп					Просмотр спортивного фильма (самостоятельное задание)			