

**Расписание занятий**  
детского объединения «Волейбол»

**2 раз в неделю 1 группа**

**Понедельник** 17.00-17.40/ 17.50-18.30

**среда** 17.00-17.30/17.40-18.10

**Педагог: Лисицын П.В.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
31.02.22	1	17.00-17.30	ОФП и СФП. Основные, стойки, перемещения.	Работа с педагогом		Не предусмотрено
		17.40-18.10		Самостоятельная работа	Примерные упражнения для выполнения задания. Ссылка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oqPVbYiU11M">https://www.youtube.com/watch?v=oqPVbYiU11M</a>	
02.02.22	1	17.00-17.20	Техника второй передачи	Работа с педагогом		
		17.30-17.45		Самостоятельная работа	Примерные упражнения для выполнения задания. Ссылка: Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей <a href="https://clck.ru/MqftS">https://clck.ru/MqftS</a> Повторить технику второй передачи мяча <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fr3uKu3_d5w">https://www.youtube.com/watch?v=fr3uKu3_d5w</a> <a href="#">U</a>	

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
07.02.22	1	17.00-17.30	Приёмы и передачи мяча.	Работа с педагогом		Не предусмотрено
		17.40-18.10		Самостоятельная работа	Примерные упражнения для выполнения задания. Ссылка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oqPVbYiU11M">https://www.youtube.com/watch?v=oqPVbYiU11M</a>	
09.02.22	1	17.00-17.20	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	Работа с педагогом		
		17.30-17.45		Самостоятельная работа	Примерные упражнения для выполнения задания. Ссылка: Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей <a href="https://clck.ru/MqftS">https://clck.ru/MqftS</a> Повторить технику второй передачи мяча <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>	

**Расписание занятий**  
**детского объединения «Волейбол»**

**2 раз в неделю 2 группы**

**Педагог: Фамутдинов Б.Р.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
31.01	1	17.00-17.30	Учебная игра. С выполнением изученных приемов.	Работа с педагогом	b.famutdinow@yandex.ru	Не предусмотрено
		17.40-18.10		Самостоятельная работа	Примерные упражнения для выполнения задания. Ссылка: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/</a>	
2.02	2	17.00-17.20	Учебная игра. С выполнением изученных приемов.	Работа с педагогом	b.famutdinow@yandex.ru	
		17.30-17.45		Самостоятельная работа	Примерные упражнения для выполнения задания. Ссылка: Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей <a href="https://clck.ru/MqftS">https://clck.ru/MqftS</a> Повторить технику второй передачи мяча <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/</a>	

Расписание занятий  
«Волейбол»  
Фамутдинов Борис Равильевич, 2 раза в неделю 2 группы

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
7.02.22	1	16.30-17.00 17.10-17.40	1. Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 2. Имитации приемов и передач мяча. Нападающий удар.	Самостоятельная работа	b.famutdinow@yandex.ru  Примерные упражнения для выполнения задания. Ссылка: <a href="https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/napadayushchij-udar-v-volejbole/">https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/napadayushchij-udar-v-volejbole/</a>	
8.02.22	2	16.30-17.00 17.10-17.40	1. Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 2. Имитации приемов и передач мяча. Нападающий удар.	Самостоятельная работа	b.famutdinow@yandex.ru  Примерные упражнения для выполнения задания. Ссылка: <a href="https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/napadayushchij-udar-v-volejbole/">https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/napadayushchij-udar-v-volejbole/</a>	
9.02.22	1	16.30-17.00 17.10-17.35	Комплекс упражнений: «Перемещение игрока» 2. Имитации приемов и передач мяча. Нападающий удар	Самостоятельная работа	b.famutdinow@yandex.ru  Примерные упражнения для выполнения задания. Ссылка: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/conspect/194073/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/conspect/194073/</a>	
10.02.22	2	16.30-17.00 17.10-17.35	Комплекс упражнений: «Перемещение игрока» 2. Имитации приемов и передач мяча. Нападающий удар	Самостоятельная работа	b.famutdinow@yandex.ru  Примерные упражнения для выполнения задания. Ссылка: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/conspect/194073/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/conspect/194073/</a>	

Расписание занятий «Волейбол»  
Педагог: **Макеев Павел Владимирович** 2 группы

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
31.01.2022	1	16.30-17.10	Упражнение, направленные на ловкость приемов.	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере	Не предусматривается
		17.20-18.00		Самостоятельная работа	Просмотреть видео по ссылке : <a href="https://youtu.be/SrFJOWJZaDc">https://youtu.be/SrFJOWJZaDc</a>	
01.02.2022	2	16.30-17.10	Имитации приемов и передач мяча	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере	
		17.20-18.00		Самостоятельная работа	Просмотреть видео по ссылке : <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/</a>	
02.02.2022	1	16.30-17.10	1.Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) 2.Имитации приемов и передач мяча	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере	
		17.20-17.40		Самостоятельная работа	Просмотреть видео по ссылке : <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/</a>	
04.02.2022	2	18.00-18.40	Двусторонняя игра.	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере	
		18.50-19.20		Самостоятельная работа	Просмотреть видео по ссылке : <a href="https://youtu.be/BQ0s7Meps6I">https://youtu.be/BQ0s7Meps6I</a>	

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
7.02.2022	1	16.30-17.10	Отработка нижнего приема..	Работа с педагогом	Видеоконференц вязь в вайбере	Не предусматриваетс я
		17.20-18.00		Самостоятельная работа	Посмотреть видео в группе вайбер	
8.02.2022	2	16.30-17.10	Имитации приемов и передач мяча	Работа с педагогом	Видеоконференц вязь в вайбере	
		17.20-18.00		Самостоятельная работа	Просмотреть видео по ссылке : <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/</a>	
9.02.2022	1	16.30-17.10	отработка верхней подачи.	Работа с педагогом	Видеоконференц вязь в вайбере	
		17.20-17.40		Самостоятельная работа	Просмотреть видео в гурппе вайбер	
11.02.2022	2	18.00-18.40	Двусторонняя игра.	Работа с педагогом	Видеоконференц вязь в вайбере	
		18.50-19.20		Самостоятельная работа	Просмотреть видео по ссылке : <a href="https://youtu.be/BQ0s7Meps6I">https://youtu.be/BQ0s7Meps6I</a>	

**Расписание занятий «Волейбол». Педагог: Долгих Юлия Александровна**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
01.02.2022	1	17.30-18.10	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с мячом в сочетании с бегом и прыжками.	Работа с педагогом	Группа в Вайбер 9379918679, электронная почта <a href="mailto:yuliya.dolgih@list.ru">yuliya.dolgih@list.ru</a> Перейти по ссылке, посмотреть видеоурок <a href="https://yandex.ru/video/preview/17205322916973427318">https://yandex.ru/video/preview/17205322916973427318</a>	Практическая работа Выполнить самостоятельно упражнения. Примерные упражнения для выполнения задания: <a href="https://yandex.ru/video/preview/17205322916973427318">https://yandex.ru/video/preview/17205322916973427318</a>  <a href="https://yandex.ru/video/preview/14257612012935756201">https://yandex.ru/video/preview/14257612012935756201</a>
		18.20-19.00	Совершенствование техники стоек и передвижений (остановки, повороты)	Самостоятельная работа	Примерные упражнения для выполнения задания <a href="https://yandex.ru/video/preview/11599103397730392645">https://yandex.ru/video/preview/11599103397730392645</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/11322307690787887837">https://yandex.ru/video/preview/11322307690787887837</a>	
	2	19.10-19.50	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с мячом в сочетании с бегом и прыжками.	Работа с педагогом	Группа в Вайбер 9379918679, электронная почта <a href="mailto:yuliya.dolgih@list.ru">yuliya.dolgih@list.ru</a> Перейти по ссылке, посмотреть видеоурок <a href="https://yandex.ru/video/preview/17205322916973427318">https://yandex.ru/video/preview/17205322916973427318</a>	
		20.00-20.40	Совершенствование техники стоек и передвижений (остановки, повороты)	Самостоятельная работа	Примерные упражнения для выполнения задания <a href="https://yandex.ru/video/preview/11599103397730392645">https://yandex.ru/video/preview/11599103397730392645</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/11322307690787887837">https://yandex.ru/video/preview/11322307690787887837</a>	
03.02.2022	1	17.30-18.10	Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение)	Работа с педагогом	Группа в Вайбер 9379918679, электронная почта <a href="mailto:yuliya.dolgih@list.ru">yuliya.dolgih@list.ru</a> Перейти по ссылке, посмотреть урок: <a href="https://yandex.ru/video/preview/14257612012935756201">https://yandex.ru/video/preview/14257612012935756201</a>	
		18.20-18.40	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	Самостоятельная работа	Примерные упражнения для выполнения задания <a href="https://yandex.ru/video/preview/14772801860944528870">https://yandex.ru/video/preview/14772801860944528870</a>	
	2	18.50-19.30	Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение)	Работа с педагогом	Группа в Вайбер 9379918679, электронная почта <a href="mailto:yuliya.dolgih@list.ru">yuliya.dolgih@list.ru</a> Перейти по ссылке, посмотреть урок <a href="https://yandex.ru/video/preview/14257612012935756201">https://yandex.ru/video/preview/14257612012935756201</a>	
		19.40-20.00	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	Самостоятельная работа	Примерные упражнения для выполнения задания <a href="https://yandex.ru/video/preview/14772801860944528870">https://yandex.ru/video/preview/14772801860944528870</a>	

**Расписание занятий «Волейбол»**  
Педагог: Долгих Юлия Александровна

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид д-ти	Ресурс	Домашнее задание
08.02.20 22	1	17.30-18.10	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Передачи мяча над собой сверху и снизу на месте и после перемещения вперёд.	Работа с педагогом	Группа в Вайбер 9379918679, электронная почта <a href="mailto:yuliya.dolgih@list.ru">yuliya.dolgih@list.ru</a> Перейти по ссылке, посмотреть видеоурок <a href="https://yandex.ru/video/preview/17205322916973427318">https://yandex.ru/video/preview/17205322916973427318</a>	Практическая работа Выполнить самостоятельно упражнения. Примерные упражнения для выполнения задания: <a href="https://yandex.ru/video/preview/17205322916973427318">https://yandex.ru/video/preview/17205322916973427318</a>
		18.20-19.00	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов.	Самостоятельная работа	Примерные упражнения для выполнения задания <a href="https://yandex.ru/video/preview/11322307690787887837">https://yandex.ru/video/preview/11322307690787887837</a>	
	2	19.10-19.50	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Передачи мяча над собой сверху и снизу на месте и после перемещения вперёд.	Работа с педагогом	Группа в Вайбер 9379918679, электронная почта <a href="mailto:yuliya.dolgih@list.ru">yuliya.dolgih@list.ru</a> Перейти по ссылке, посмотреть видеоурок <a href="https://yandex.ru/video/preview/17205322916973427318">https://yandex.ru/video/preview/17205322916973427318</a>	
		20.00-20.40	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов.	Самостоятельная работа	Примерные упражнения для выполнения задания <a href="https://yandex.ru/video/preview/11599103397730392645">https://yandex.ru/video/preview/11599103397730392645</a>	
10.02.20 22	1	17.30-18.10	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов.	Работа с педагогом	Группа в Вайбер 9379918679, электронная почта <a href="mailto:yuliya.dolgih@list.ru">yuliya.dolgih@list.ru</a> Перейти по ссылке, посмотреть урок: <a href="https://yandex.ru/video/preview/14257612012935756201">https://yandex.ru/video/preview/14257612012935756201</a>	
		18.20-18.40	Совершенствование передач мяча в парах сверху двумя руками вперёд-вверх в опорном положении.	Самостоятельная работа	Примерные упражнения для выполнения задания <a href="https://yandex.ru/video/preview/14772801860944528870">https://yandex.ru/video/preview/14772801860944528870</a>	
	2	18.50-19.30	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов.	Работа с педагогом	Группа в Вайбер 9379918679, электронная почта <a href="mailto:yuliya.dolgih@list.ru">yuliya.dolgih@list.ru</a> Перейти по ссылке, посмотреть урок <a href="https://yandex.ru/video/preview/14257612012935756201">https://yandex.ru/video/preview/14257612012935756201</a>	
		19.40-20.00	Совершенствование передач мяча в парах сверху двумя руками вперёд-вверх в опорном положении.	Самостоятельная работа	Примерные упражнения для выполнения задания <a href="https://yandex.ru/video/preview/14772801860944528870">https://yandex.ru/video/preview/14772801860944528870</a>	