Расписание учебных занятий и заданий для дистанционного обучения занимающихся в отделении ВОЛЕЙБОЛ.

Для самостоятельных тренировок в домашних условиях предлагаются занятия ОФП (выполнение упражнений для развития разных групп мышц), а так же теоретические сведения с помощью видео по ссылкам.

Педагог дополнительного образования

Бренчагова Юлия Николаевна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата согласно расписания | СОГ 1 2А | СОГ 2 2Б  | СОГ 3 3А |
| 13.04 |  |  Т.Б. приБ выполнении упражнений ОРУ (повторить)Разминка для суставов «карточка №1» | Комплекс ОРУ со скакалкой.Карточка№5Развитие правильной осанки. [yandex.ru/efir](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=vilHK3_ekh7w) |
| 14.04 | - Растяжка для мышц «карточка №2»-Разучить упражнения с малым мячом https://www.youtube.com/watch?v=2D\_hrUa3Hxc&feature=youtu.be | - Растяжка для мышц «карточка №2»-Разучить упражнения с малым мячом https://www.youtube.com/watch?v=2D\_hrUa3Hxc&feature=youtu.be |  |
| 15.04 | -Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3» <https://youtu.be/My7pfDQF7ao> | -Выполнить ОРУ без предметов «карточка№3» <https://youtu.be/My7pfDQF7ao> | - Растяжка для мышц «карточка №2»[10 **упражнений** с воздушными шарами](https://yandex.ru/video/preview?filmId=13914927524613583465&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9)[youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=xyIrrclSVSA) |
| 16.04 | - | Т.Б. при выполнении упражнений ОРУ (повторить)Разминка для суставов «карточка №1» <https://youtu.be/My7pfDQF7ao> | Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3»<https://youtu.be/ZQxorPlBIDE> Маугли |
| 17.04 | Т.Б. при выполнении упражнений ОРУ (повторить)Разминка для суставов «карточка №1» <https://youtu.be/My7pfDQF7ao> |  |  |
| 18.04 |  - |   |  |
| 20.04 |  - |  | - Растяжка для мышц «карточка №2»https://youtu.be/Y5zK9yyp5xc |
| 21.04 | Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3»[Развитие правильной осанки у **детей** 6—7 лет](https://yandex.ru/video/preview?filmId=8964625297158796327&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9). [youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=U3jx5ok1Bak) | Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3»[Развитие правильной осанки у **детей** 6—7 лет](https://yandex.ru/video/preview?filmId=8964625297158796327&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9). [youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=U3jx5ok1Bak) |  |
| 22.04 | - Растяжка для мышц «карточка №2»-Разучить упражнения с малым мячом https://www.youtube.com/watch?v=2D\_hrUa3Hxc&feature=youtu.be | - Растяжка для мышц «карточка №2»-Разучить упражнения с малым мячом https://www.youtube.com/watch?v=2D\_hrUa3Hxc&feature=youtu.be | Комплекс ОРУ со скакалкой.Карточка№5Развитие правильной осанки. [yandex.ru/efir](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=vilHK3_ekh7w) |
| 23.04 | - | -Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3» <https://youtu.be/My7pfDQF7ao> | Выполнить ОРУ с мячом Карточка№4<https://youtu.be/ZQxorPlBIDE> Маугли |
| 24.04 | -Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3» <https://youtu.be/My7pfDQF7ao> |  |  |
| 25.04 | - |  |  |
| 27.04 | - |  | - Растяжка для мышц «карточка №2»[10 **упражнений** с воздушными шарами](https://yandex.ru/video/preview?filmId=13914927524613583465&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9)[youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=xyIrrclSVSA) |
| 28.04 | Т.Б. при выполнении упражнений ОРУ (повторить)Разминка для суставов «карточка №1» <https://youtu.be/My7pfDQF7ao> | Т.Б. при выполнении упражнений ОРУ (повторить)Разминка для суставов «карточка №1» <https://youtu.be/My7pfDQF7ao> |  |
| 29.04 | Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3»[Развитие правильной осанки у **детей** 6—7 лет](https://yandex.ru/video/preview?filmId=8964625297158796327&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9). [youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=U3jx5ok1Bak) | Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3»[Развитие правильной осанки у **детей** 6—7 лет](https://yandex.ru/video/preview?filmId=8964625297158796327&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9). [youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=U3jx5ok1Bak) | Выполнить ОРУ без предметов «карточка №1»[Зарядка для начальной школы](https://yandex.ru/video/preview?filmId=10581415805213610578&reqid=1586849307470309-1075541148230047353101804-vla1-2338-V&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+3+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81)[youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE) |
| 30.04 | - | Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3»[Развитие правильной осанки у **детей** 6—7 лет](https://yandex.ru/video/preview?filmId=8964625297158796327&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9). | Комплекс ОРУ со скакалкой.Карточка№5Развитие правильной осанки. [yandex.ru/efir](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=vilHK3_ekh7w) |

Карточка №1



Карточка №2



Карточка №3



Карточка №4



Карточка №5

