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 4 3Б | СОГ 5 4Б | СОГ 6 1Б |
| 13.04 | 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) |  Т.Б. при выполнении упражнений ОРУ (повторить)Разминка для суставов «карточка №1»https://youtu.be/PqqpRRshmjI | Комплекс ОРУ со скакалкой.[Утренняя **гимнастика** для **1**-2 **классов** с Серебряшкой!](https://yandex.ru/video/preview?filmId=5942379354679049494&reqid=1586850916105059-1257625695862870687103233-sas1-6069-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%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+1+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0)[youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=pelXy-BpRAs) |
| 14.04 |  | Комплекс ОРУ со скакалкой.Карточка№5[**пражнения** для Спины. Комплекс **для** **Детей** и Взрослых](https://yandex.ru/video/preview?filmId=5432071877670943760&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%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9)[yandex.ru/efir](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=46d028d188187ff3984c37f156e86b70) | - Растяжка для мышц «карточка №2»<https://youtu.be/ViYGza0Z_Ik> |
| 15.04 | - 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) | - Растяжка для мышц «карточка №2»[Комплекс **упражнений** вместе с **ребенком**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=10108237884693250945&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%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9)[youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA) |  |
| 16.04 | Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3»<https://youtu.be/ZQxorPlBIDE> Маугли | Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3»[комплекс **упражнений** для всего тела фитнес **для детей** и взрослых](https://yandex.ru/video/preview?filmId=5752916014761881660&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%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9)[youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=Z17gh_Oc0wM) | Выполнить ОРУ с мячом Карточка№4https://yandex.ru/collections/card/5c3df168d41edd007655a819/ |
| 17.04 |  |  |  |
| 18.04 |   |   |  |
| 20.04 |  - Растяжка для мышц «карточка №2»https://youtu.be/Y5zK9yyp5xc |  | Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3»https://yandex.ru/collections/card/5c3da3aa1bf2ad00676a6d8d/ |
| 21.04 |  | Т.Б. при выполнении упражнений ОРУ (повторить)Разминка для суставов «карточка №1»https://youtu.be/PqqpRRshmjI | Т.Б. при выполнении упражнений ОРУ (повторить)Разминка для суставов «карточка №1»[Утренняя **гимнастика** для **1**-2 **классов** с Серебряшкой!](https://yandex.ru/video/preview?filmId=5942379354679049494&reqid=1586850916105059-1257625695862870687103233-sas1-6069-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%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+1+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0)[youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=pelXy-BpRAs) |
| 22.04 | 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) | Выполнить ОРУ с мячомКарточка№4[**пражнения** для Спины. Комплекс **для** **Детей** и Взрослых](https://yandex.ru/video/preview?filmId=5432071877670943760&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%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9)[yandex.ru/efir](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=46d028d188187ff3984c37f156e86b70) |  |
| 23.04 | Выполнить ОРУ с мячом Карточка№4<https://youtu.be/ZQxorPlBIDE> Маугли | - Растяжка для мышц «карточка №2»[Комплекс **упражнений** вместе с **ребенком**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=10108237884693250945&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%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9)[youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA) | - Растяжка для мышц «карточка №2»<https://youtu.be/ViYGza0Z_Ik> |
| 24.04 |  |  |  |
| 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) |  | Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3»<https://youtu.be/ZQxorPlBIDE> Маугли |
| 28.04 |  | Комплекс ОРУ со скакалкой.Карточка№5https://youtu.be/PqqpRRshmjI | Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3»https://yandex.ru/collections/card/5c3da3aa1bf2ad00676a6d8d/ |
| 29.04 | 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) | Выполнить ОРУ с мячомКарточка№4[**пражнения** для Спины. Комплекс **для** **Детей** и Взрослых](https://yandex.ru/video/preview?filmId=5432071877670943760&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%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9)[yandex.ru/efir](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=46d028d188187ff3984c37f156e86b70) |  |
| 30.04 | 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) | Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3»[комплекс **упражнений** для всего тела фитнес **для детей** и взрослых](https://yandex.ru/video/preview?filmId=5752916014761881660&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%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9)[youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=Z17gh_Oc0wM) | Выполнить ОРУ с мячом Карточка№4https://yandex.ru/collections/card/5c3df168d41edd007655a819/ |

Карточка №1



Карточка №2



Карточка №3



Карточка №4



Карточка №5

