**Таблица дистанционного обучения с 26.10.2020 -30.11.2020г Ненашев С.И.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФОИ тренера** | **Группы** | **Кол-во детей в группе** | **Расписание на 06.04.2020** | **Тема занятия** | **Используемые**  **ресурсы для**  **изучения**  **материала** | **Платформа**  **для онлайн**  **уроков** | **Интернет платформа**  **тренера**  **для**  **консультаций и обратной связи** |
| 1 | Ненашев С.И.  **27.10.2020** | СОГ | 20  (11) | 15.00-16.35 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в корзину с места | https://www.youtube.c om/watch?v=L0DFhR5B uIE | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (11 уч-ся) |
| БУ – 1 | 14  (9) | 16.40-18.15 | Техника выполнения приемов передачи мяча | https://www.youtube.com/watch?time\_continue =250&v=13JTgN4GDRg&feature=emb\_logo Упражнения для выполнения передачи мяча сверху | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (9 уч-ся) |
| 2 | Ненашев С.И.  **28.10.2020г** | СОГ | 20  (11) | 15.00-16.35 | Броски мяча в корзину в движении | https://www.youtube.c om/watch?v=L0DFhR5B uIE | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (11 уч-ся) |
| БУ-1 | 14  (9) | 16.40-18.15 | Техника выполнения приёмов передачи мяча | https://www.youtube.com/watch?time\_continue =89&v=D\_\_\_5kN7tB8&feature=emb\_logo | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (9 уч-ся) |
| 3 | Ненашев С.И.  **29.10.2020г** | СОГ | 20  (11) | 15.00-16.35 | Специальная подготовка | https://mara thonec.ru/of p-dlyabegunov30- uprazhneniy / | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (11 уч-ся) |
| БУ – 1 | 14  (9) | 16.40-18.15 | Общая физическая подготовка | https://www.youtube.com/watch?time\_continue =177&v=XW9QwQ5OMwM&feature=emb\_logo | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (9 уч-ся) |
| 4 | Ненашев С.И.  **03.11.2020г** | СОГ | 20  (11) | 15.00-16.35 | Общая физическая подготовка | https://mara thonec.ru/of p-dlyabegunov30- uprazhneniy / Упражнения для ног с 1- 10 | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (11 уч-ся) |
| БУ-1 | 14  (9) | 16.40-18.15 | Техническая подготовка | https://www.youtube.com/watch?time\_continu e=250&v=13JTgN4GDRg&feature=emb\_logo Упражнения для выполнения передачи мяча сверху | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (9 уч-ся) |
|  | Ненашев С.И.  **04.11.2020г** | СОГ | 20  (11) | 15.00-16.35 | Броски мяча в корзину в движении | https://mara thonec.ru/of p-dlyabegunov30- uprazhneniy / Упражнения для пресса с 11-20 | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (11 уч-ся) |
| БУ-1 | 14  (9) | 16.40-18.15 | Техническая подготовка | https://www.youtube.com/watch?time\_continu e=250&v=13JTgN4GDRg&feature=emb\_logo Упражнения для выполнения передачи мяча сверху | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (9 уч-ся) |
|  | Ненашев С.И.  **05.11.2020г** | СОГ | 20  (11) | 15.00-16.35 | Финты в игре. Психологическая подготовка | https://mara thonec.ru/of p-dlyabegunov30- uprazhneniy / Упражнение для спины с 21-30 | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (11 уч-ся) |
|  |  | БУ-1 | 14  (9) | 16.40-18.15 | Специальная физическая подготовка | https://vk.com/video161034600\_456239022 Упражнения с резиной для подачи мяча | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (9 уч-ся) |
|  | Ненашев С.И.  **10.11.2020г** | СОГ | 20  (11) | 15.00-16.35 | Правила соревнований по баскетболу | https://marathonec.ru/10- strength-exercises-forrunners/ упражнения бегуна | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (11 уч-ся) |
| БУ-1 | 14  (9) | 16.40-18.15 | Техническая подготовка | https://www.youtube.com/watch?time\_continu e=206&v=Y-zFXpFj6Co&feature=emb\_logo Упражнения с теннисными мячами для развития ловкости | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (9 уч-ся) |
|  | Ненашев С.И.  **11.11.2020г** | СОГ | 20  (11) |  | Организация соревнований по баскетболу | https://lifehacker.ru/silovye -uprazhneniya-dlyabegunov/ упражнения бегуна | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (11 уч-ся) |
| БУ-1 | 14  (9) | 16.40-18.15 | Общая физическая подготовка | https://vk.com/video-71677389\_456239052 Комплекс упражнений ОФП для волейболистов | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (9 уч-ся) |
|  | Ненашев С.И.  **12.11.2020г** | СОГ | 20  (11) |  | Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки, передвижения в стойках. | https://lifehacker.ru/silovye -uprazhneniya-dlyabegunov/ упражнения бегуна | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (11 уч-ся) |
|  |  | БУ-1 | 14  (9) | 16.40-18.15 | Тактическая подготовка | https://www.youtube.com/watch?time\_continu e=644&v=iHL\_zue4-mU&feature=emb\_logo Комплекс упражнений для растяжки https://www.youtube.com/watch?v=lZ24oz\_w\_ LU&feature=share Кроссфит | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (9 уч-ся) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Ненашев С.И.  **17.11.2020г** | СОГ | 20  (11) | 15.00-16.35 | Техника передачи мяча на месте и в движении | https://mara thonec.ru/of p-dlyabegunov30- uprazhneniy / Упражнения для ног с 1- 10 | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (11 уч-ся) |
| БУ-1 | 14  (9) | 16.40-18.15 | Тактическая подготовка | https://www.youtube.com/watch?time\_continu e=250&v=13JTgN4GDRg&feature=emb\_logo Упражнения для выполнения передачи мяча сверху | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (9 уч-ся) |
|  | Ненашев С.И.  **18.11.2020г** | СОГ | 20  (11) | 15.00-16.35 | Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками | https://mara thonec.ru/of p-dlyabegunov30- uprazhneniy / Упражнения для пресса с 11-20 | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (11 уч-ся) |
| БУ-1 | 14  (9) | 16.40-18.15 | Общая физическая подготовка | https://www.youtube.com/watch?time\_continu e=250&v=13JTgN4GDRg&feature=emb\_logo Упражнения для выполнения передачи мяча сверху | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (9 уч-ся) |
|  | Ненашев С.И.  **19.11.2020г** | СОГ | 20  (11) | 15.00-16.35 | Техника приёма и передачи мяча | https://mara thonec.ru/of p-dlyabegunov30- uprazhneniy / Упражнение для спины с 21-30 | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (11 уч-ся) |
|  |  | БУ-1 | 14  (9) | 16.40-18.15 | Тактическая подготовка | https://vk.com/video161034600\_456239022 Упражнения с резиной для подачи мяча | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (9 уч-ся) |
|  | Ненашев С.И.  **24.11.2020г** | СОГ | 20  (11) | 15.00-16.35 | Техника подачи мяча (верхняя и нижняя прямая) | https://marathonec.ru/10- strength-exercises-forrunners/ упражнения бегуна | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (11 уч-ся) |
| БУ-1 | 14  (9) | 16.40-18.15 | Тактическая подготовка | https://www.youtube.com/watch?time\_continu e=206&v=Y-zFXpFj6Co&feature=emb\_logo Упражнения с теннисными мячами для развития ловкости | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (9 уч-ся) |
|  | Ненашев С.И.  **25.11.2020г** | СОГ | 20  (11) |  | Тактические приёмы в игре | https://lifehacker.ru/silovye -uprazhneniya-dlyabegunov/ упражнения бегуна | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (11 уч-ся) |
| БУ-1 | 14  (9) | 16.40-18.15 | Специальная физическая подготовка | https://vk.com/video-71677389\_456239052 Комплекс упражнений ОФП для волейболистов | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (9 уч-ся) |
|  | Ненашев С.И.  **26.11.2020г** | СОГ | 20  (11) |  | Организация соревнований по волейболу | https://lifehacker.ru/silovye -uprazhneniya-dlyabegunov/ упражнения бегуна | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (11 уч-ся) |
|  |  | БУ-1 | 14  (9) | 16.40-18.15 | Тактика защиты применяемая в игре. | https://www.youtube.com/watch?time\_continu e=644&v=iHL\_zue4-mU&feature=emb\_logo Комплекс упражнений для растяжки https://www.youtube.com/watch?v=lZ24oz\_w\_ LU&feature=share Кроссфит | Viber - конфе ренция | Viber.  Электронная почта.  (9 уч-ся) |

Тренер-преподаватель Ненашев С.И.