РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СП «ДЮСШ» В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ

С 25 октября по 31 октября 2021 г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | Ф.И.О. тренера-преподавателя | Время | Способ | Тема занятия | Ресурс | Домашнее задание |
| Понедельник 25 октября 2021 | | | | | | |
| Волейбол | Давыдкин И.С. | 16.00 – 16.30 | С использованием ЭОР | Комплекс упражнений по волейболу для отработки передачи мяча снизу, сверху, быстроты реакции и координации. | <https://yandex.ru/video/preview/12088365207893346576> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Козаев Б.Р. | 18.10-18.40 | С использованием ЭОР | Комплекс развивавших упражнений на месте. ОРУ | <https://www.youtube.com/watch?v=ATBl-kYwNn4> (разминка) | Не предусмотрено |
| Волейбол | Сиротинин Р.В. | 16.00-16.30 | С использованием ЭОР | Подводящие упражнения к нападающему удару | <https://us05web.zoom.us/j/89012846640?pwd=dldaMlgvTnZnSGJhV2hueDBIT0h3dz09>  <https://youtu.be/lnOF-T9mCL8> | Не предусмотрено |
| ОФП | Шидловский В.В. | 15.20-15.50 | С использованием ЭОР | Бег с низкого старта. | <https://www.youtube.com/watch?v=s7C1s8agNHw>  <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Шидловский В.В. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Ловля и передача мяча двумя руками в парах и тройках. | <https://www.youtube.com/watch?v=ATBl-kYwNn4> (разминка)  <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Тулигенов С.А. | 18.40-19.10 | С использованием ЭОР | Изучение верхнего и нижнего приема.  Отработка подачи. | Группа в социальной сети ВК | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Абдуллаев А.Т. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Ошибки при ведении мяча игроком,разбираем защиту, смотрим видео по ссылке. Выполните остановку прыжком и сделайте несколько поворотов вокруг опорной ноги | [https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CG](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DScORS1CG&post=-128192838_1668&cc_key=)  <https://vk.com/video-158760008_456239193>  <https://www.youtube.com/watch?v=v8EfVVsw> … | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Баженов В.А. | 15.30-16.00 | С использованием ЭОР | Техника броска с двух шагов  Техника броска со средней дистанции | [znanija.com›34630984](https://znanija.com/task/34630984" \l ":~:text=%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B4%D0%B2%D1%83%D1%85%20%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B2,%D0%A3%D0%B6%D0%B5%20%D0%94%D0%BE%D0%BB%D0%B6%D0%B5%D0%BD%20%D0%BD%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D0%B2%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0%D1%85" \t "_blank)  [slamdunk.su›679](https://www.slamdunk.su/blog/view/679#:~:text=%D0%A2%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8F%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D1%81%D0%BE,%D1%83%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC%20%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BD%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B9%20%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B8) | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Баженов В.А. | 17.15-17.45 | С использованием ЭОР | Исходные положения (стойки) | [tenic.ru›isxodnye-polozheniya-stojki/](https://tenic.ru/isxodnye-polozheniya-stojki/) | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Баклыков В.А. | 16.00 – 16.30 | С использованием ЭОР | Дриблинг с мячом. | <https://youtu.be/_P0abmeP_mQ> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Демихов С.С. | 17.00 – 17.30 | С использованием ЭОР | Завершение атаки в баскетболе. Флоатер | <https://youtu.be/hayEzD9m1vk> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Файзулин У.Г. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Совершенствование техники передвижение, остановок, поворотов стоек. | <https://www.youtube.com/watch?v=pJmP_NUHmwU> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Губайдулин Т.Т. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Индивидуальные действия игроков в нападении. | <https://www.youtube.com/watch?v=tjEIREC6E0I> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Шеленцов А.В. | 17.00 – 17.30 | С использованием ЭОР | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. | <https://us04web.zoom.us/j/73411324713?pwd=K0YzUjM5aGY5MFpZakt4K1ZaQUdudz09><https://www.youtube.com/watch?v=nR4JtGh7E48> <https://www.youtube.com/watch?v=s1luneNbPjY>  <https://www.youtube.com/watch?v=fhl9oQriLCo> <https://www.youtube.com/watch?v=ostP-s-DBbI> | Не предусмотрено |
| Дзюдо | Куйбасов С.Г. | 17.05-17.35 | С использованием ЭОР | Упражнения СФП. Бросок через спину со стойки | <https://us05web.zoom.us/j/83104575298?pwd=dEl2TkNpb1pXZFFBeVExZGNlK0ZsZz09> | Не предусмотрено |
| Вторник 26 октября 2021 | | | | | | |
| ОФП | Козаев Б.Р. | 18.10 – 18.40 | С использованием ЭОР | Комплекс развивавших упражнений на месте. ОРУ | <https://youtu.be/BBasVaYXFfw> | Не предусмотрено |
| ОФП | Устинов С.П. | 16.00-16.30 | С использованием ЭОР | ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | <https://clck.ru/YHdNk> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Устинов С.П. | 17.30-18.00 | С использованием ЭОР | ОФП. Учебная двусторонняя игра. | <https://clck.ru/YHdJC> | Не предусмотрено |
| ОФП | Шидловский В.В. | 15.20-15.50 | С использованием ЭОР | Бег с низкого старта. | <https://www.youtube.com/watch?v=ATBl-kYwNn4> (разминка)  <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Шидловский В.В. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Передачи мяча во встречных колоннах. | <https://www.youtube.com/watch?v=ATBl-kYwNn4> (разминка)  <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Турбин В.В. | 18.10-18.40 | С использованием ЭОР | Тактические действия в защите. | <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Тулигенов С.А. | 15.00-15.30 | С использованием ЭОР | ОФП. Техника. Подача.  ОФП. Тактика, удар слета. | Группа в социальной сети ВК | Не предусмотрено |
| Волейбол | Салдаев В.И. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Обучение подачи через сетку с места | <https://www.youtube.com/watch?v=OrkKl7TC-zg> | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Абдуллаев А.Т. | 16.30-17.00 | С использованием ЭОР | ОФП для теннисиста | <https://youtu.be/SfgYuxr7rDs> | Не предусмотрено |
| Футбол | Баклыков В.А. | 17.10-17.40 | С использованием ЭОР | <https://youtu.be/uPUxhpeYPdg> | <https://youtu.be/uPUxhpeYPdg> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Панкратов А.Н. | 16.30 – 17.00 | С использованием ЭОР | Комплекс развивавших упражнений на месте. ОРУ | <https://world-sport.org/games/basketball/technology/> | Не предусмотрено |
| Футбол | Панкратов А.Н. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Техника игры в футбол | <https://footbolno.ru/osnovy-texniki-vedeniya-myacha-v-futbole.html> <https://footbolno.ru/vse-kapitany-sbornoj-rossii-po-futbolu.html> | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Файзулин У.Г. | 16.10-16.40 | С использованием ЭОР | Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости | <https://www.youtube.com/watch?v=afVKYP5w5vE> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Шеленцов А.В. | 17.00 – 17.30 | С использованием ЭОР | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. | <https://us04web.zoom.us/j/79151507694?pwd=V2dVZ09PNG9vTW9tcTF2NFozd3hOQT09><https://www.youtube.com/watch?v=nR4JtGh7E48> <https://www.youtube.com/watch?v=s1luneNbPjY>  <https://www.youtube.com/watch?v=fhl9oQriLCo>  <https://www.youtube.com/watch?v=ostP-s-DBbI> | Не предусмотрено |
| ОФП | Минаев А.Н. | 18.00 – 18.30 | С использованием ЭОР | остановка мяча грудью | <https://www.youtube.com/watch?v=0uW5xL20SwU> | Не предусмотрено |
| Среда 27 октября 2021 | | | | | | |
| Волейбол | Давыдкин И.С. | 16.00 – 16.30 | С использованием ЭОР | Комплекс упражнений по волейболу для отработки передачи мяча снизу, сверху, быстроты реакции и координации. | <https://yandex.ru/video/preview/12088365207893346576> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Кривцов С.А. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Специальная физическая подготовка. Приём мяча снизу. | <https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4> | Не предусмотрено |
| ОФП | Кривцов С.А. | 16.30-17.00 | С использованием ЭОР | Специальная физическая подготовка. Передачи мяча сверху. | <https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Давыдкина Г.Т. | 17.40-18.10 | С использованием ЭОР | Нападающий удар | <https://join.skype.com/Gjvyu9EGbLew> | Не предусмотрено |
| ОФП | Давыдкина Г.Т. | 16.00-16.30 | С использованием ЭОР | Развитие выносливости  (Бег в среднем темпе до 20 мин) | <https://join.skype.com/D0Kq7omDY45o> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Козаев Б.Р. | 18.10-18.40 | С использованием ЭОР | Комплекс упражнений на растяжку. | <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Мустафина З.Я. | 13.50-14.20 | С использованием ЭОР | Передача мяча двумя руками сверху. ОРУ. Игра по упрощенным правилам. | <https://youtu.be/uBeTiKAQlA8>  <https://www.youtube.com/watch?v=rvOCRvdEVmM> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Сиротинин Р.В. | 16.00-16.30 | С использованием ЭОР | Подводящие упражнения к нападающему удару | <https://us05web.zoom.us/j/89012846640?pwd=dldaMlgvTnZnSGJhV2hueDBIT0h3dz09>  <https://youtu.be/lnOF-T9mCL8> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Шидловский В.В. | 15.20-15.50 | С использованием ЭОР | Передачи мяча во встречных колоннах. | <https://www.youtube.com/watch?v=ATBl-kYwNn4> (разминка)  <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Тулигенов С.А. | 15.00-15.30 | С использованием ЭОР | Развитие скоростной выносливости, быстроты | <https://youtu.be/9SR_Z5gsBBc> <https://vk.com/video-156911592_456239133> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Емельянова С.Ю. | 16.00-16.30 | С использованием ЭОР | СФП. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.  2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.2. Индивидуальная двумя руками у стены. П/игры | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Абдуллаев А.Т. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Комплекс тренировочных упражнений на дриблинг с двумя мячами, улучшение координации, бросок и проход мяча, также финт "пересечение", бросок из дриблинга, проход под кольцо | <https://vk.com/video-141772768_456239568>  <https://vk.com/video-141772768_456239569> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Баженов В.А. | 15.30-16.00 | С использованием ЭОР | Повороты вперед, назад  Штрафной бросок | [sites.google.com›…napadenia-v-basketbole/povoroty…](https://www.sites.google.com/site/basketballraining/tehnika-napadenia-v-basketbole/povoroty-v-basketbole)  [football-match24.com›shtrafnoj-brosok…basketbole…](https://football-match24.com/shtrafnoj-brosok-v-basketbole-texnika-vypolneniya-rasstanovka-igrokov-ochki-rasstoyanie-do-kolca.html) | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Баженов В.А. | 17.15-17.45 | С использованием ЭОР | Способы держания ракетки | [badminton-igra.ru›b004.htm](https://badminton-igra.ru/nastolnyi-tennis/b004.html#:~:text=%D0%A1%D1%83%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%83%D0%B5%D1%82%20%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%BE%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B2%20%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8%2C,%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D0%B7%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%82%20%C2%AB%D1%85%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BD%D0%BE%D0%B6%D0%B0%C2%BB) | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Баклыков В.А. | 16.00 – 16.30 | С использованием ЭОР | <https://youtu.be/uPUxhpeYPdg> | <https://youtu.be/uPUxhpeYPdg> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Демихов С.С. | 17.00 – 17.30 | С использованием ЭОР | Взаимодействие игроков в нападении | <https://vk.com/videos-14311955?section=album_56035359> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Файзулин У.Г. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | <https://www.youtube.com/watch?v=sydFKkbZM0s> | Не предусмотрено |
| Дзюдо | Куйбасов С.Г. | 17.05-17.35 | С использованием ЭОР | Упражнения СФП. Бросок через спину со стойки | <https://us05web.zoom.us/j/83104575298?pwd=dEl2TkNpb1pXZFFBeVExZGNlK0ZsZz09> | Не предусмотрено |
| ОФП | Салдаева В.П. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Развитие двигательных качеств | <https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0> | Не предусмотрено |
| ОФП | Эргашев Р.К. | 18.00 – 18.30 | С использованием ЭОР | Техническая подготовка. | <https://youtu.be/0X52VjxBvuw> | Не предусмотрено |
| Четверг 28 октября 2021 | | | | | | |
| ОФП | Козаев Б.Р. | 18.10 – 18.40 | С использованием ЭОР | Комплекс упражнений на растяжку. | <https://youtu.be/cZ3-5jYBtIw> | Не предусмотрено |
| ОФП | Устинов С.П. | 16.00-16.30 | С использованием ЭОР | ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | <https://clck.ru/YHdNk> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Устинов С.П. | 17.30-18.00 | С использованием ЭОР | ОФП. Учебная двусторонняя игра. | <https://clck.ru/YHdJC> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Мустафина З.Я. | 14.40-15.10 | С использованием ЭОР | Передача мяча двумя руками сверху. Игра по упрощенным правилам. | <https://vk.com/video-83273780_171682377> | Не предусмотрено |
| ОФП | Шидловский В.В. | 15.20-15.50 | С использованием ЭОР | Бегподистанции. Финиширование. | <https://www.youtube.com/watch?v=ATBl-kYwNn4> (разминка)  <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Турбин В.В. | 18.10-18.40 | С использованием ЭОР | Передача мяча сверху | <https://u.to/yepGGw> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Емельянова С.Ю. | 15.00-15.30 | С использованием ЭОР | ОФП. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.  2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой.  2. Индивидуальная двумя руками у стены. Сочетание передвижений. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Салдаев В.И. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Обучение подачи через сетку с места | <https://www.youtube.com/watch?v=OrkKl7TC-zg> | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Абдуллаев А.Т. | 16.30-17.00 | С использованием ЭОР | Специальная физическая подготовка: работа ног. Упражнения для развития чувства мяча (Жонглирование в настольном теннисе) | <https://youtu.be/gyh4wjjxD_s>  <https://youtu.be/weOWTJk_Qj4> | Не предусмотрено |
| Футбол | Баклыков В.А. | 17.10-17.40 | С использованием ЭОР | <https://youtu.be/_P0abmeP_mQ> | <https://youtu.be/_P0abmeP_mQ> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Демихов С.С. | 17.00 – 17.30 | С использованием ЭОР | Перемещения без мяча в баскетболе | <https://youtu.be/Qvc8ScbQ16A> | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Файзулин У.Г. | 16.10-16.40 | С использованием ЭОР | Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости | <https://www.youtube.com/watch?v=afVKYP5w5vE> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Губайдулин Т.Т. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Индивидуальные действия игроков в нападении. | <https://www.youtube.com/watch?v=tjEIREC6E0I> | Не предусмотрено |
| Плавание | Савельева А.А. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Ошибки в технике кроль | <https://www.youtube.com/watch?v=woqT-FzLMls> | Не предусмотрено |
| ОФП | Салдаева В.П. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Элементы баскетбола: бросок мяча в цель, передачи в движении приставным шагом. | <https://nsportal/ru/pro-spo/zdravookhranenie/library/2016/04/11/uprazhneniy-dlya-razvitiea-sily-oseovnyh> | Не предусмотрено |
| ОФП | Эргашев Р.К. | 18.00 – 18.30 | С использованием ЭОР | Техническая подготовка. | <https://youtu.be/0X52VjxBvuw> | Не предусмотрено |
| ОФП | Минаев А.Н. | 18.00 – 18.30 | С использованием ЭОР | прием мяча ногой | <https://www.youtube.com/watch?v=bPsa8GNYA9Y> | Не предусмотрено |
| Пятница 29 октября 2021 | | | | | | |
| Волейбол | Давыдкин И.С. | 16.00 – 16.30 | С использованием ЭОР | Упражнения на отработку верхней и нижней передачи. Приём. | <https://yandex.ru/video/preview/13700873285153162049> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Кривцов С.А. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Общая физическая подготовка. Правила игры. Игровые зоны. Передачи мяча сверху. Подача мяча. | <https://youtu.be/SCyOdlOKqQA> |  |
| ОФП | Кривцов С.А. | 16.30-17.00 | С использованием ЭОР | Специальная физическая подготовка. | <https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Давыдкина Г.Т. | 17.40-18.10 | С использованием ЭОР | Нападающий удар | <https://join.skype.com/Gjvyu9EGbLew> | Не предусмотрено |
| ОФП | Давыдкина Г.Т. | 16.00-16.30 | С использованием ЭОР | Развитие выносливости  (Бег в среднем темпе до 20 мин) | <https://join.skype.com/D0Kq7omDY45o> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Тулигенов С.А. | 18.40-19.10 | С использованием ЭОР | Тактические действия в защите. | <https://www.youtube.com/watch?v=mMhAnPcssm8> <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| ОФП | Салдаев В.И. | 15.00-15.30 | С использованием ЭОР | Закрепление подачи через сетку с места | <https://www.youtube.com/watch?v=xNK4Blp9oXY> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Баженов В.А. | 15.30-16.00 | С использованием ЭОР | Броски в кольцо одной от плеча  Ведение мяча в движении | [otherreferats.allbest.ru›Спорт и туризм›00207770\_0.htm](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00207770_0.html)  [resh.edu.ru›conspect](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/#:~:text=%D0%92%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%2D%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8,%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B9) | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Панкратов А.Н. | 16.30 – 17.00 | С использованием ЭОР | Техника игры в баскетбол | <https://world-sport.org/games/basketball/technology/>  <https://world-sport.org/games/basketball/education_drill/> | Не предусмотрено |
| Футбол | Панкратов А.Н. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Техника игры в футбол | <https://footbolno.ru/osnovy-texniki-vedeniya-myacha-v-futbole.html> <https://footbolno.ru/vse-kapitany-sbornoj-rossii-po-futbolu.html> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Шеленцов А.В. | 17.00 – 17.30 | С использованием ЭОР | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. | <https://us04web.zoom.us/j/79151507694?pwd=V2dVZ09PNG9vTW9tcTF2NFozd3hOQT09><https://www.youtube.com/watch?v=nR4JtGh7E48> <https://www.youtube.com/watch?v=s1luneNbPjY>  <https://www.youtube.com/watch?v=fhl9oQriLCo> <https://www.youtube.com/watch?v=ostP-s-DBbI> | Не предусмотрено |
| Плавание | Савельева А.А. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Ошибки в технике кроль | <https://www.youtube.com/watch?v=woqT-FzLMls> | Не предусмотрено |
| Суббота 30 октября 2021 | | | | | | |
| ОФП | Салдаев В.И. | 10.00-10.30 | С использованием ЭОР | Развитие двигательных качеств | <https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0> | Не предусмотрено |
| Плавание | Салдаев В.И. | 12.00-12.30 | С использованием ЭОР | Движение рук при плавании брассом | <https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM> | Не предусмотрено |
| Воскресенье 31 октября 2021 | | | | | | |
| Плавание | Салдаев В.И. | 12.00-12.30 | С использованием ЭОР | Движение ног при плавании брассом | <https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM> | Не предусмотрено |