

Календарный учебный график дистанционного обучения Объединение «Бадминтон» группа №1 1 года обучения

Расписание работы группы: суббота 10.50-12.30, воскресенье 10.50-12.30

Место проведения занятий: Лицей № 160

1.Дата изменения в расписании с «10» 01 2022 г.

Измененное расписание занятия: суббота 10.50-12.30, воскресенье 10.00-11.40

2.Дата изменения в расписании с « _____ » _____ 20__ г.

Измененное расписание занятия _____

№ п.п.	Дата проведения	Тема занятия (содержание)	Всего часов	Форма занятия	Форма контроля	Ссылки
1	4.09	Введение. ТБ и диагностика . Знакомство с правилами поведения в ОУ, с деятельностью объединения «Бадминтон», организационные беседы. Проведение инструктажа по ТБ. Проведение входящей (исходящей) диагностики знаний, умений и навыков обучающихся.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM 999-812- 9154 12345	ПРОСМОТР ВИДЕО	https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.badm.ru&cc_key=https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD https://www.youtube.com/watch?v=4G0SIQ2GkxA
2	5.09	История возникновения и становления Бадминтона. Краткий обзор возникновения и развития Бадминтона в России. Развитие Бадминтона среди школьников РБ. Правила игры	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-badmintona.html#:~:text=%D0%98%D1%81%D https://vbadminton.ru/pravila-igry-v-badminton https://youtu.be/2vOTSpf72eQ
3	11.09	Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в Бадминтоне. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео	https://youtu.be/LMdja_cMoHQ https://ppt-online.org/747781 https://youtu.be/feAnirQ6Pfc

		сауна. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви				
4	12.09	: Общеразвивающие упражнения. Техника передачи . Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями 1.Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития гибкости и ловкости. 2.Подача.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/_qliScutmXY https://youtu.be/V750W1cR4Lg https://ppt-online.org/747781 https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/11e3/0001d31a-3a780635/img15.jpg https://youtu.be/BVb-JplvsWo https://youtu.be/feAnirQ6Pfc
5	18.09	Техника подачи . 1.Упражнения для развития гибкости и ловкости. 2.Обучение подачи . Имитация подачи (без волана). 3.Имитация подачи с воланом. 4.Отработка подачи с ударом ракеткой по волану.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/_qliScutmXY https://youtu.be/19y3FZculUI https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/11e3/0001d31a-3a780635/img15.jpg
6	19.09	Техника удара . 1.Упражнения для развития гибкости и ловкости. 2.Обучение ударов сверху. 3.Отработка ударов сверху	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/zENMgPpRZXw https://www.youtube.com/watch?v=ISOg2rTOxJI
7	25.09	Техника подачи . 1.Упражнение для	30 мин 90	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://youtu.be/_qliScutmXY https://www.youtube.com/

		обучения техники. 2.Обучение подачи на точность (около стенки с постепенным увеличением расстояния). 3.Сочетание передачи на дальность и точность	мин			m/watch?v=L5mYB9b4sS8 https://youtu.be/BVb-JplvsWo
8	26.09	Техника подачи 1.Упражнения для обучения подачи воланчика. 2.Подвижные игры, способствующие закреплению пройденного материала	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнени е предложенн ых заданий.	https://youtu.be/_qliScutmXY https://www.youtube.com/watch?v=_BkaIQ3nNjc
9	2.10	Техника нападения 1.Упражнение для развития быстроты. 2.Подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию двигательных качеств ("Ударил - переместился"). 3.Сочетание ударов и перемещений.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/zENMgPpRZXw https://youtu.be/BVb-JplvsWo
10	3.10	Техническая подготовка 1.Упражнения для развития ловкости, прыгучести, быстроты. 2.Ускорение со сменой направления по сигналу. 3.Челночный бег. 4.Сочетание ударов и перебежек (уделить внимание на нападения в тактической подготовленности и технического исполнения)	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнени е предложенн ых заданий.	https://youtu.be/JMObzqAwHwU https://www.youtube.com/watch?v=VYh8Z8WN1Z4
11	9.10	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙ ЛОВ	https://youtu.be/JMObzqAwHwU

		развития силы, ловкости 2.Техника игры высоко летящего воланчика и прямо летящего.				
12	10.10	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития ловкости, прыгучести, быстроты. 2.Техника игры ракеткой летящего на разных уровнях воланчика, в разные стороны, правой и левой рукой. 3.отбивание отскакивающего от стены воланчика, брошенного партнером из-за спины.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/JMObzqAwHwU
13	16.10	Техническая подготовка нападения. 1.Упражнения для развития быстроты. 2.Обучение технике ударов ракеткой сверху. 3.Сочетание техники ударов и перемещений.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/zENMgPpRZXw https://www.youtube.com/watch?v=VYh8Z8WN1Z4
14	17.10	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости. 2.Подвижные игры. Которые способствуют развитию двигательных качеств играющих в бадминтон ("Передачи в квадрате", "Эстафеты с теннисным мячом"). 3.Совершенствование техники ударов ракеткой.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/zENMgPpRZXw
15	23.10	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития быстроты. 2.Подвижные игры,	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://youtu.be/JMObzqAwHwU https://www.youtube.com/watch?v=faRVwfd-otM

		способствующие развитию скоростно-силовых качеств. 3.Совершенствование техники передачи снизу.				
16	24.10	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. 2.Подвижные игры, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты. 3.Совершенствование техники ударов ракеткой сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/zENMgPpRZXw
17	30.10	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Техника передачи низко летящего воланчика	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/zIeXJOzZHLM
18	31.10	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития быстроты. 2.Подвижные игры, способствующие развитию скоростно-силовых качеств. 3.Совершенствование техники ударов ракеткой сбоку	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/ISOg2rTOxJI https://youtu.be/feAnirQ6Pfc
19	6.11	Техническая подготовка 1.Упражнения для развития быстроты. 2. передачи высоко летящего , прямо летящего. 3.Совершенствование техники ударов сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://youtu.be/ISOg2rTOxJI

20	7.11	Техническая подготовка защиты 1. Упражнения для развития прыгучести (прыжки через скамейку, со скакалкой, прыжки через "коня" и т.д.) 2. Прием в движении, с прыжка, с поворотом.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/zleXJOzZHLM
21	13.11	Техническая подготовка нападения 1. Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты. 2. Перемещения с изменением направления. 3. Совершенствование техники ударов (сверху)	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM 999-812-9154 12345	ПРОСМОТР ВИДЕО	https://youtu.be/zENMgPpRZXw https://youtu.be/IwNudEmAtTM
22	14.11	Техническая подготовка защиты 1. Упражнения для развития силы, ловкости. 2. Подвижные игры, способствующие развитию двигательных качеств, играющих в бадминтон. 3. Совершенствование техники передачи (прямолетящего, и т.д.)	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/zleXJOzZHLM
23	20.11	Техническая подготовка нападения 1. Упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. 2. Совершенствование техники ударов .	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	опрос	https://youtu.be/ISOg2rTOxJI
24	21.11	Техническая подготовка нападения 1. Упражнения для развития быстроты. 2. Подвижные игры, способствующие развитию скоростно-	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/ISOg2rTOxJI

		силовых качеств. 3.Совершенствование техники ударов .				
25	27.11	Техническая подготовка 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Сочетание передачи высоко летящего мяча, прямо летящего. 3.Совершенствование техники ударов (сверху).	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/zENMgPpRZXw
26	28.11	Техническая подготовка защиты 1.Упражнение для развития силы, ловкости, быстроты. 2.удары по мишени, после передачи из разных положений, спереди, сзади, сбоку. 3.Совершенствование техники приема подачи	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/zIeXJOzZHLM
27	4.12	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития прыгучести (прыжки через скамейку, со скакалкой, и т.д.) 2.Прием в движении, с прыжка, с поворотом. 3.Совершенствование техники передачи	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://youtu.be/wIEVPjdYcKQ
28	5.12	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения, способствующие развитию двигательных качеств (быстрое сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения в парах). 2.Подвижные игры, способствующие развитию двигательных	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/zIeXJOzZHLM

		качеств играющих в бадминтон. 3.Совершенствование техники передачи волана (прямо летящего, низко летящего и т.д.)				
29	11.12	Техническая подготовка нападения 1.Подвижные игры, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты. 2.Совершенствование техники ударов (сверху), перемещения.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://www.youtube.com/watch?v=7eD8CeTv3Uo
30	12.12	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты. 2.Подвижные игры, способствующие развитию двигательных качеств, играющих в бадминтон. 3.Совершенствование передачи снизу	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/wIEVPjdYcKQ
31	18.12	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Сочетание передачи высоко летящего , прямо летящего. 3.Совершенствование техники ударов (сверху).	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://youtu.be/zENMgPpRZXw
32	19.12	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития быстроты. 2.Подвижные игры 3.Совершенствование техники перемещений при игре.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://www.youtube.com/watch?v=7eD8CeTv3Uo

		4Совершенствование техники ударов сбоку				
33	25.12	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития скоростных качеств (бег с максимальной скоростью , пробегание коротких отрезков, с максимальной скоростью из сложных исходных положений). 2.Совершенствование техники ударов (сверху).	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/zENMgPpRZXw
34	26.12	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 3.Техника приема правой рукой в выпаде (отскакивающего от стены, в парах) 4.Совершенствование техники приема снизу.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/AjQVHoeUuoI
35	9.01	Правила игры .Техника безопасности на соревнованиях и занятиях по бадминтону. 1.Упражнения для развития силы, ловкости	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://vbadminton.ru/pravila-igry-v-badminton
36	15.01	Тактическая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Индивидуальные действия. Выбор места при ударе 3.Техника приема с выпадом левой	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/zleXJOzZHLM https://www.youtube.com/watch?v=cqhW2ImyqrM
37	16.01	Тактическая подготовка нападения 1.Упражнения для развития быстроты 2. Индивидуальные	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/3NJHISTBtXI https://www.youtube.com/watch?v=cqhW2ImyqrM

		действия. Направление удара (влево, вправо и по центру). 3.Совершенствование техники ударов сверху.				
38	22.01	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Техника приема высоко летящего за спину,перемещение.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/wlEVPjdYcKQ
39	23.01	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Совершенствование техники ударов сверху, перемещения.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://www.youtube.com/watch?v=xV4LdVDGCA
40	29.01	Тактическая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Действия в защите: а) при пропуске в сторону; б) при ударе сверху; 3.Техника приема снизу (отскакивающего от стены, в парах) 4.Совершенствование ударов.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/IwNudEmAtTM
41	30.01	Тактическая подготовка нападения 1.Упражнения для развития быстроты 3.Тактика игры нападающего	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM 999-812-9154 12345	ПРОСМОТР ВИДЕО	https://www.youtube.com/watch?v=faRVwfd-otM
42	5.02	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Совершенствование техники ударов	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/wlEVPjdYcKQ

		снизу(открытый хват).				
43	6.02	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Совершенствование техники ударов ракеткой сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕО	https://youtu.be/zENMgPpRZXw
44	12.02	Тактическая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Действия в защите: выбор позиции после атакующего удара; 3.Совершенствование техники приема снизу	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/3NJHISTBtXI
45	13.02	Тактическая подготовка 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Индивидуальные действия. Действия в нападении 3.Совершенствование техники ударов сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/3NJHISTBtXI https://youtu.be/FkEIpnbpGZY
46	19.02	Техническая подготовка 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Совершенствование техники подачи.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://www.youtube.com/watch?v=L5mYB9b4sS8
47	20.02	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Техника передачи, игра левой рукой (в парах) 3.Совершенствование техники ударов сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://www.youtube.com/watch?v=7eD8CeTv3Uo
48	26.02	Тактическая подготовка защиты	30 мин 90	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео.	https://youtu.be/3NJHISTBtXI https://youtu.be/FkEIpnbpGZY

		1.Упражнения для развития силы, ловкости 2 Действия защитника: выбор места- при подаче соперника ; 3.Совершенствование техники приема сверху.	мин		Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	pGZY
49	27.02	Тактическая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Индивидуальные действия. Выбор позиции для атаки. 3.Совершенствование техники ударов сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/3NJHISTBtXI
50	5.03	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Техника приема (прямо летящего, низколетящего и т.д.)	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/wIEVPjdYcKQ
51	6.03	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития быстроты 2.Техника передачи правой рукой в выпаде (отскакивающего от сетки) 3.Совершенствование техники приема.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://youtu.be/AjQVHoeUuoI
52	12.03	Техническая подготовка 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Техника приема (высоко летящего, низколетящего и т.д.) 3.Совершенствование техники ударов сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/AjQVHoeUuoI
53	13.03	Техническая подготовка 1.Упражнения для развития силы, ловкости	30 мин 90	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://www.youtube.com/watch?v=7eD8CeTv3Uo

		2.Техника приема высоко летящего ,перемещение.	мин			
54	19.03	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Техника передачи, игра левой рукой (в парах) 3.Совершенствование техники ударов сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/Qafd02NXMxU
55	20.03	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития быстроты 2. .Техника приема снизу (упражнение - отскакивающего от стены)	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://youtu.be/zleXJOzZHLM
56	26.03	Тактическая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Индивидуальные действия. Выбор позиции при подаче 3.Совершенствование. Техника приема снизу .	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/3NJHISTBtXI https://youtu.be/FkEIpnbpGZY
57	27.03	Тактическая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Индивидуальные действия. Выбор позиции для атаки. 3.Совершенствование техники ударов сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/3NJHISTBtXI https://www.youtube.com/watch?v=-xV4LdVDGCA
58	2.04	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. .Техника приема справа, слева (отскакивающего от стены, в парах)	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://www.youtube.com/watch?v=ISOg2rTOxJI

		3.Совершенствование техники .				
59	3.04	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Совершенствование техники ударов сверху, перемещени	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙ ЛОВ	https://youtu.be/zENMgPpRZXw https://youtu.be/RsCHBgYps-s
60	9.04	Тактическая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Действия защитника: после атаки 3.Совершенствование. Техника приема снизу .	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://www.youtube.com/watch?v=zIeXJOzZHLMLM
61	10.04	Тактическая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Индивидуальные действия. Выбор позиции для атаки. 3.Совершенствование подачи.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM 999-812- 9154 12345	ПРОСМОТР ВИДЕО	https://www.youtube.com/watch?v=7eD8CeTv3Uo https://www.youtube.com/watch?v=-xV4LdVDGCA https://youtu.be/FkEIpnbpGZY
62	16.04	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Техника приема высоко летящего ,перемещение.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://www.youtube.com/watch?v=-xV4LdVDGCA https://youtu.be/RsCHBgYps-s
63	17.04	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Совершенствование техники ударов сверху, перемещения.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕО	https://youtu.be/IwNudEmAtTM
64	23.04	Тактическая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу.	https://youtu.be/3NJHISTBtXI https://youtu.be/FkEIpnbpGZY https://www.youtube.com

		2. Индивидуальные действия. Выбор позиции при подаче ,прием снизу 3.Совершенствование техники ударов снизу			Выполнение предложенных заданий.	m/watch?v=d0HuyzP3IpY
65	24.04	Тактическая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Индивидуальные действия. 3.Совершенствование техники ударов сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://www.youtube.com/watch?v=7eD8CeTv3Uo
66	30.04	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Техника приема снизу (в парах) 3.Совершенствование техники перемещений	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/IwNudEmAtTM
67	7.05	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития быстроты 2.Совершенствование техники ударов сверху, перемещения.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://youtu.be/zENMgPpRZXw
68	8.05	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Техника приема сверху 3.Совершенствование техники перемещений и выбора позиции.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://www.youtube.com/watch?v=faRVwfd-otM
69	14.05	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Совершенствование техники подачи.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://www.youtube.com/watch?v=L5mYB9b4sS8
70	15.05	Техническая подготовка защиты	30 мин 90	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео.	https://www.youtube.com/watch?v=zleXJOzZHLML

		1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. .Техника приема у сетки	мин		Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	
71	21.05	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты 2.Техника подачи 3.Совершенствование техники ударов сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://www.youtube.com/watch?v=d0HuyzP3IpY https://youtu.be/_qliScutmXY
72	22.05	Техническая подготовка защиты 1.Диагностика ЗУН 2.Совершенствование техники приема у сетки.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://www.youtube.com/watch?v=zleXJOzZHLMLM
73	28.05	Игра ,ОИ-2021 финал М.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео	https://youtu.be/uLj03RsGrJA
74	29.05	Игра,ОИ-2021 финал Ж.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео.	https://youtu.be/_O_7FAcc7fE

Дополнительные занятия превышающие нормативную базу программы (72 занятия) предполагают просмотр видео двусторонних игр, соревнований.

Календарный учебный график дистанционного обучения Объединение «Бадминтон» группа № 2 _____ 1 г.о.

Расписание работы группы: понед.17.20-19.00,воскресенье14.30-16.10

Место проведения занятий:РХГИ _____

1.Дата изменения в расписании с «10»_01_2022г.

Измененное расписание занятия:16.00-17.40,воскресенье18.10-19.50

2.Дата изменения в расписании с «_____» _____ 20__ г.

Измененное расписание занятия _____

№ п.п.	Дата проведения	Тема занятия (содержание)	Всего часов	Форма занятия	Форма контроля	Ссылки
1	5.09	Введение. ТБ и диагностика . Знакомство с правилами поведения в ОУ, с деятельностью объединения «Бадминтон», организационные беседы. Проведение инструктажа по ТБ. Проведение входящей (исходящей) диагностики знаний, умений и навыков обучающихся.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM 999-812- 9154 12345	ПРОСМОТР ВИДЕО	https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.badm.ru&cc_key= https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD https://www.youtube.com/watch?v=4G0SIQ2GkxA
2	6.09	История возникновения и становления Бадминтона. Краткий обзор возникновения и развития Бадминтона в России. Развитие Бадминтона среди школьников РБ. Правила игры	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-badmintona.html#:~:text=%D0%98%D1%81%Dhttps://vbadminton.ru/pravila-igry-v-badminton https://youtu.be/2vOTSpf72eQ
3	12.09	Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в Бадминтоне. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео	https://youtu.be/LMdja_cMoHQ https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/s/StDbNKOY5sGAeALMejCg2kfpneFdI3V7ovUm4q/slide-22.jpg https://youtu.be/feAnirQ6Pfc
4	13.09	: Общеразвивающие упражнения. Техника передачи . Назначение	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу.	https://youtu.be/_qIiScutmXY https://youtu.be/V750W1cR4Lg https://ds05.infourok.ru

		<p>общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями</p> <p>1.Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Упражнения для развития гибкости и ловкости.</p> <p>2.Подача.</p>			<p>Выполнение предложенных заданий.</p>	<p>/uploads/ex/11e3/0001d31a-3a780635/img15.jpg https://youtu.be/BVb-JplvsWo https://youtu.be/feAnirQ6Pfc</p>
5	19.09	<p>Техника подачи .</p> <p>1.Упражнения для развития гибкости и ловкости.</p> <p>2.Обучение подачи . Имитация подачи (без волана).</p> <p>3.Имитация подачи с воланом.</p> <p>4.Отработка подачи с ударом ракеткой по волану.</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	<p>https://youtu.be/_qLiScutmXY https://youtu.be/l9y3FZculUI https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/11e3/0001d31a-3a780635/img15.jpg</p>
6	20.09	<p>Техника удара .</p> <p>1.Упражнения для развития гибкости и ловкости.</p> <p>2.Обучение ударов сверху.</p> <p>3.Отработка ударов сверху</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	<p>Просмотр видео.</p> <p>Вопросы педагогу.</p> <p>Выполнение предложенных заданий.</p>	<p>https://youtu.be/zENMgPpRZXw https://www.youtube.com/watch?v=lSOg2rTOxJI</p>
7	26.09	<p>Техника подачи .</p> <p>1.Упражнение для обучения передачи и ловли мяча.</p> <p>2.Обучение подачи на точность (около стенки с постепенным увеличением расстояния).</p> <p>3.Сочетание передачи на</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	<p>https://youtu.be/_qLiScutmXY https://www.youtube.com/watch?v=L5mYB9b4sS8</p>

		дальность и точность				
8	27.09	Техника подачи 1. Упражнения для обучения подачи воланчика. 2. Подвижные игры, способствующие закреплению пройденного материала	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/_qliScutmXY https://www.youtube.com/watch?v=BkaIQ3nNjc https://youtu.be/BVb-JplvsWo
9	3.10	Техника нападения 1. Упражнение для развития быстроты. 2. Подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию двигательных качеств ("Ударил - переместился"). 3. Сочетание ударов и перемещений.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/zENMgPpRZXw
10	4.10	Техническая подготовка 1. Упражнения для развития ловкости, прыгучести, быстроты. 2. Ускорение со сменой направления по сигналу. 3. Челночный бег. 4. Сочетание ударов и перебежек (уделить внимание на нападения в тактической подготовленности и технического исполнения)	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/JMObzqAwHwU https://www.youtube.com/watch?v=VYh8Z8WN1Z4
11	10.10	Техническая подготовка защиты 1. Упражнения для развития силы, ловкости 2. Техника игры высоко летящего воланчика и прямо летящего.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛ ОВ	https://youtu.be/JMObzqAwHwU

12	17.10	Техническая подготовка защиты 1. Упражнения для развития ловкости, прыгучести, быстроты. 2. Техника игры ракеткой летящего на разных уровнях воланчика, в разные стороны, правой и левой рукой. 3. отбивание отскакивающего от стены воланчика, брошенного партнером из-за спины.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/JMObzqAwHwU
13	18.10	Техническая подготовка нападения. 1. Упражнения для развития быстроты. 2. Обучение технике ударов ракеткой сверху. 3. Сочетание техники ударов и перемещений.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/zENMgPpRZXw https://www.youtube.com/watch?v=VYh8Z8WN1Z4
14	24.10	Техническая подготовка нападения 1. Упражнения для развития силы, ловкости. 2. Подвижные игры. Которые способствуют развитию двигательных качеств играющих в бадминтон ("Передачи в квадрате", "Эстафеты с теннисным мячом"). 3. Совершенствование техники ударов ракеткой.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/zENMgPpRZXw
15	25.10	Техническая подготовка защиты 1. Упражнения для развития быстроты. 2. Подвижные игры, способствующие развитию скоростно-силовых качеств. 3. Совершенствование техники передачи снизу.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://youtu.be/JMObzqAwHwU https://www.youtube.com/watch?v=faRVwfd-otM

16	31.10	Техническая подготовка нападения 1. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. 2. Подвижные игры, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты. 3. Совершенствование техники ударов ракеткой сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/zENMgPpRZXw
17	1.11	Техническая подготовка защиты 1. Упражнения для развития силы, ловкости 2. Техника передачи низко летящего воланчика	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/zIeXJOzZHLM
18	7.11	Техническая подготовка нападения 1. Упражнения для развития быстроты. 2. Подвижные игры, способствующие развитию скоростно-силовых качеств. 3. Совершенствование техники ударов ракеткой сбоку	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/ISOg2rTOxJI https://youtu.be/feAnirQ6Pfc
19	8.11	Техническая подготовка 1. Упражнения для развития быстроты. 2. передачи высоко летящего , прямо летящего. 3. Совершенствование техники ударов сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://youtu.be/ISOg2rTOxJI
20	14.11	Техническая подготовка защиты 1. Упражнения для развития прыгучести (прыжки через скамейку, со скакалкой, прыжки	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/zIeXJOzZHLM

		через "коня" и т.д.) 2. Прием в движении, с прыжка, с поворотом.				
21	15.11	Техническая подготовка нападения 1. Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты. 2. Перемещения с изменением направления. 3. Совершенствование техники ударов (сверху)	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM 999-812- 9154 12345	ПРОСМОТР ВИДЕО	https://youtu.be/zENMgPpRZXw https://youtu.be/IwNudEmAtTM
22	21.11	Техническая подготовка защиты 1. Упражнения для развития силы, ловкости. 2. Подвижные игры, способствующие развитию двигательных качеств, играющих в бадминтон. 3. Совершенствование техники передачи (прямолетящего, и т.д.)	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/zIeXJOzZHLM
23	22.11	Техническая подготовка нападения 1. Упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. 2. Совершенствование техники ударов .	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	опрос	https://youtu.be/ISOg2rTOxJI
24	28.11	Техническая подготовка нападения 1. Упражнения для развития быстроты. 2. Подвижные игры, способствующие развитию скоростно-силовых качеств. 3. Совершенствование техники ударов .	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/ISOg2rTOxJI
25	29.11	Техническая подготовка 1. Упражнения для развития силы, ловкости	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/zENMgPpRZXw

		2.Сочетание передачи высоко летящего мяча, прямо летящего. 3.Совершенствование техники ударов (сверху).				
26	5.12	Техническая подготовка защиты 1.Упражнение для развития силы, ловкости, быстроты. 2.удары по мишени, после передачи из разных положений, спереди, сзади, сбоку. 3.Совершенствование техники приема подачи	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/zIeXJOzZHLM
27	6.12	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития прыгучести (прыжки через скамейку, со скакалкой, и т.д.) 2.Прием в движении, с прыжка, с поворотом. 3.Совершенствование техники передачи	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://youtu.be/wIEVPjdYcKQ
28	12.12	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения, способствующие развитию двигательных качеств (быстрое сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения в парах). 2.Подвижные игры, способствующие развитию двигательных качеств играющих в бадминтон. 3.Совершенствование техники передачи волана (прямо летящего, низко летящего и т.д.)	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/zIeXJOzZHLM

29	13.12	Техническая подготовка нападения 1.Подвижные игры, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты. 2.Совершенствование техники ударов (сверху), перемещения.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://www.youtube.com/watch?v=7eD8CeTv3Uo
30	19.12	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты. 2.Подвижные игры, способствующие развитию двигательных качеств, играющих в бадминтон. 3.Совершенствование передачи снизу	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/wlEVPjdYcKQ
31	20.12	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Сочетание передачи высоко летящего , прямо летящего. 3.Совершенствование техники ударов (сверху).	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://youtu.be/zENMgPpRZXw
32	26.12	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития быстроты. 2.Подвижные игры 3.Совершенствование техники перемещений при игре. 4Совершенствование техники ударов сбоку	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://www.youtube.com/watch?v=7eD8CeTv3Uo
33	27.12	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития скоростных	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/zENMgPpRZXw

		качеств (бег с максимальной скоростью, пробегание коротких отрезков, с максимальной скоростью из сложных исходных положений). 2. Совершенствование техники ударов (сверху).				
34	9.01	Техническая подготовка защиты 1. Упражнения для развития силы, ловкости 3. Техника приема правой рукой в выпаде (отскакивающего от стены, в парах) 4. Совершенствование техники ударов битой снизу.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/AjQVHoeUuoI
35	10.01	Правила игры. Техника безопасности на соревнованиях и занятиях по бадминтону. 1. Упражнения для развития силы, ловкости	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://vbadminton.ru/pravila-igry-v-badminton
36	16.01	Тактическая подготовка защиты 1. Упражнения для развития силы, ловкости 2. Индивидуальные действия. Выбор места при ударе 3. Техника приема с выпадом левой	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/zIeXJOzZHLM https://www.youtube.com/watch?v=cqhW2ImyqrM
37	17.01	Тактическая подготовка нападения 1. Упражнения для развития быстроты 2. Индивидуальные действия. Направление удара (влево, вправо и по центру). 3. Совершенствование техники ударов сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/3NJHISTBtXI https://www.youtube.com/watch?v=cqhW2ImyqrM

38	23.01	Техническая подготовка защиты 1. Упражнения для развития силы, ловкости 2. Техника приема высоко летящего за спину, перемещение.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/wlEVPjdYcKQ
39	24.01	Техническая подготовка нападения 1. Упражнения для развития силы, ловкости 2. Совершенствование техники ударов сверху, перемещения.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://www.youtube.com/watch?v=-xV4LdVDGCA
40	30.01	Тактическая подготовка защиты 1. Упражнения для развития силы, ловкости 2. Действия в защите: а) при пропуске в сторону; б) при ударе сверху; 3. Техника приема снизу (отскакивающего от стены, в парах) 4. Совершенствование осаливания.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/IwNudEmAtTM
41	31.01	Тактическая подготовка нападения 1. Упражнения для развития быстроты 3. Тактика игры нападающего	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM 999-812-9154 12345	ПРОСМОТР ВИДЕО	https://www.youtube.com/watch?v=faRVwfd-otM
42	6.02	Техническая подготовка защиты 1. Упражнения для развития силы, ловкости 2. Совершенствование техники ударов снизу (открытый хват).	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/wlEVPjdYcKQ
43	7.02	Техническая подготовка нападения 1. Упражнения для развития силы, ловкости	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕО	https://youtu.be/zENMgPpRZXw

		2.Совершенствование техники ударов ракеткой сверху.				
44	13.02	Тактическая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Действия в защите: выбор позиции после атакующего удара; 3.Совершенствование техники приема снизу	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/3NJHISTBtXI
45	14.02	Тактическая подготовка 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Индивидуальные действия. Действия в нападении 3.Совершенствование техники ударов сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/3NJHISTBtXI https://youtu.be/FkEIpnbpGZY
46	20.02	Техническая подготовка 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Совершенствование техники подачи.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://www.youtube.com/watch?v=L5mYB9b4sS8
47	21.02	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2.Техника передачи, игра левой рукой (в парах) 3.Совершенствование техники ударов сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://www.youtube.com/watch?v=7eD8CeTv3Uo
48	27.02	Тактическая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2 Действия защитника: выбор места- при подаче соперника ; 3.Совершенствование техники приема сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://youtu.be/3NJHISTBtXI https://youtu.be/FkEIpnbpGZY

49	28.02	<p>Тактическая подготовка нападения</p> <p>1. Упражнения для развития силы, ловкости</p> <p>2. Индивидуальные действия. Выбор позиции для атаки.</p> <p>3. Совершенствование техники ударов сверху.</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/3NJHISTBtXI
50	6.03	<p>Техническая подготовка защиты</p> <p>1. Упражнения для развития силы, ловкости</p> <p>2. Техника приема (прямо летящего, низколетящего и т.д.)</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	<p>Просмотр видео.</p> <p>Вопросы педагогу.</p> <p>Выполнение предложенных заданий.</p>	https://youtu.be/wlEVPjdYcKQ
51	7.03	<p>Техническая подготовка защиты</p> <p>1. Упражнения для развития быстроты</p> <p>2. Техника передачи правой рукой в выпаде (отскакивающего от сетки)</p> <p>3. Совершенствование техники приема.</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛОВ	https://youtu.be/AjQVHoeUuoI
52	13.03	<p>Техническая подготовка</p> <p>1. Упражнения для развития силы, ловкости</p> <p>2. Техника приема (высоко летящего, низколетящего и т.д.)</p> <p>3. Совершенствование техники ударов сверху.</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	<p>Просмотр видео.</p> <p>Вопросы педагогу.</p> <p>Выполнение предложенных заданий.</p>	https://youtu.be/AjQVHoeUuoI
53	14.03	<p>Техническая подготовка</p> <p>1. Упражнения для развития силы, ловкости</p> <p>2. Техника приема высоко летящего, перемещение.</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://www.youtube.com/watch?v=7eD8CeTv3Uo
54	20.03	<p>Техническая подготовка нападения</p> <p>1. Упражнения для развития силы, ловкости</p> <p>2. Техника передачи, игра</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	<p>Просмотр видео.</p> <p>Вопросы педагогу.</p> <p>Выполнение предложенных заданий.</p>	https://youtu.be/Qafd02NXMxU

		левой рукой (в парах) 3.Совершенствование техники ударов сверху.			ых заданий.	
55	21.03	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития быстроты 2. .Техника приема снизу (упражнение - отскакивающего от стены)	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛ ОВ	https://youtu.be/zIeXJOzZHLM
56	27.03	Тактическая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Индивидуальные действия. Выбор позиции при подаче 3.Совершенствование. Те хника приема снизу .	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенн ых заданий.	https://youtu.be/3NJHISTBtXI https://youtu.be/FkEIpnbpGZY
57	28.03	Тактическая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Индивидуальные действия. Выбор позиции для атаки. 3.Совершенствование техники ударов сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://youtu.be/3NJHISTBtXI https://www.youtube.com/watch?v=-xV4LdVDGCA
58	3.04	Техническая подготовка защиты 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. .Техника приема справа, слева (отскакивающего от стены, в парах) 3.Совершенствование техники .	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Просмотр видео. Вопросы педагогу. Выполнение предложенн ых заданий.	https://www.youtube.com/watch?v=ISOg2rTOxJI
59	4.04	Техническая подготовка нападения 1.Упражнения для развития силы, ловкости 2. Совершенствование	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛ ОВ	https://youtu.be/zENMgPpRZXw https://youtu.be/RsCHBgYps-s

		техники ударов сверху, перемещени				
60	10.04	<p>Тактическая подготовка защиты</p> <p>1. Упражнения для развития силы, ловкости</p> <p>2. Действия защитника: после атаки</p> <p>3. Совершенствование. Техника приема снизу .</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	<p>Просмотр видео.</p> <p>Вопросы педагогу.</p> <p>Выполнение предложенных заданий.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=zleXJOzZHLM
61	11.04	<p>Тактическая подготовка нападения</p> <p>1. Упражнения для развития силы, ловкости</p> <p>2. Индивидуальные действия. Выбор позиции для атаки.</p> <p>3. Совершенствование подачи.</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM 999-812-9154 12345	ПРОСМОТР ВИДЕО	<p>https://www.youtube.com/watch?v=7eD8CeTv3Uo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=xV4LdVDGCA</p> <p>https://youtu.be/FkEIpnbpGZY</p>
62	17.04	<p>Техническая подготовка защиты</p> <p>1. Упражнения для развития силы, ловкости</p> <p>2. Техника приема высоко летящего ,перемещение.</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	<p>https://www.youtube.com/watch?v=xV4LdVDGCA</p> <p>https://youtu.be/RsCHBgYps-s</p>
63	18.04	<p>Техническая подготовка нападения</p> <p>1. Упражнения для развития силы, ловкости</p> <p>2. Совершенствование техники ударов сверху, перемещения.</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕО	https://youtu.be/IwNudEmAtTM
64	24.04	<p>Тактическая подготовка защиты</p> <p>1. Упражнения для развития силы, ловкости</p> <p>2. Индивидуальные действия. Выбор позиции при подаче ,прием снизу</p> <p>3. Совершенствование техники ударов снизу</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	<p>Просмотр видео.</p> <p>Вопросы педагогу.</p> <p>Выполнение предложенных заданий.</p>	<p>https://youtu.be/3NJHISTBtXI</p> <p>https://youtu.be/FkEIpnbpGZY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=d0HuyzP3IpY</p>

65	25.04	<p>Тактическая подготовка нападения</p> <p>1. Упражнения для развития силы, ловкости</p> <p>2. Индивидуальные действия.</p> <p>3. Совершенствование техники ударов сверху.</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://www.youtube.com/watch?v=7eD8CeTv3Uo
66	8.05	<p>Техническая подготовка защиты</p> <p>1. Упражнения для развития силы, ловкости</p> <p>2. Техника приема снизу (в парах)</p> <p>3. Совершенствование техники перемещений</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	<p>Просмотр видео.</p> <p>Вопросы педагогу.</p> <p>Выполнение предложенных заданий.</p>	https://youtu.be/IwNudEmAtTM
67	15.05	<p>Техническая подготовка нападения</p> <p>1. Упражнения для развития быстроты</p> <p>2. Совершенствование техники ударов сверху, перемещения.</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛ ОВ	https://youtu.be/zENMgPpRZXw
68	16.05	<p>Техническая подготовка защиты</p> <p>1. Упражнения для развития силы, ловкости</p> <p>2. Техника приема сверху (в парах)</p> <p>3. Совершенствование техники перемещений и выбора позиции.</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	<p>Просмотр видео.</p> <p>Вопросы педагогу.</p> <p>Выполнение предложенных заданий.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=faRVwfdotM
69	22.05	<p>Техническая подготовка нападения</p> <p>1. Упражнения для развития силы, ловкости</p> <p>2. Совершенствование техники подачи.</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ОПРОС	https://www.youtube.com/watch?v=L5mYB9b4sS8
70	23.05	<p>Техническая подготовка защиты</p> <p>1. Упражнения для развития силы, ловкости</p> <p>2. Техника приема у сетки (в парах)</p>	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	<p>Просмотр видео.</p> <p>Вопросы педагогу.</p> <p>Выполнение предложенных заданий.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=zIeXJOzZHLM

71	29.05	Техническая подготовка нападения 1. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты 2. Техника подачи 3. Совершенствование техники ударов сверху.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	ПРОСМОТР ВИДЕОФАЙЛ ОВ	https://www.youtube.com/watch?v=d0HuyzP3IpY https://youtu.be/_qliScutmXY
72	30.05	Техническая подготовка защиты 1. Диагностика ЗУН 2. Совершенствование техники приема у сетки.	30 мин 90 мин	ОНЛАЙН ZOOM	Вопросы педагогу. Выполнение предложенных заданий.	https://www.youtube.com/watch?v=zIeXJOzZHLM