

Расписание занятий для дистанционного обучения СП ДТДиМ ГБОУ СОШ №14 г.о. Сызрань на 13.12.2020г.

| Ф.И.О. педагога | Объединение | Группа | Время занятий | Тема занятия | Ресурс для изучения материала | Примечание |
|----------------------------------|--------------------|--------|----------------------------|--|---|------------|
| Гришина Инна Анатольевна | Спортивный туризм | 1А | 12.00-12.30 | Тренировка по общей физической подготовке | https://vk.com/doc92351299_542877586?hash=39ca5daeee16fec9fa&dl=eb4813ded08e31eed8 | |
| | | 1Б | 12.40-13.10 | Тренировка по общей физической подготовке | https://vk.com/doc92351299_542877586?hash=39ca5daeee16fec9fa&dl=eb4813ded08e31eed8 | |
| | ТК «Восток» | 1Б | 13.20-13.50 | Тренировка по общей физической подготовке | https://vk.com/doc92351299_542877586?hash=39ca5daeee16fec9fa&dl=eb4813ded08e31eed8 | |
| | | 1В | 14.00-14.30 | Тренировка по общей физической подготовке | https://vk.com/doc92351299_542877586?hash=39ca5daeee16fec9fa&dl=eb4813ded08e31eed8 | |
| | Экскурсионное бюро | 1Б | 14.40-15.10 15.20-15.50 | Викторина «Что вы знаете о Самарской Губернии» | https://www.samara.kp.ru/daily/26780/3814271/ | |
| Жуков Алексей Владимирович | Шахматы ВК | 1А | 12.00-12.30 | Решаем шахматные комбинации | https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A0%D0%B5%D1%88%D0%B0%D0%B5%D0%BC%20%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8&path=wizard | |
| | | 1Б | 12.40-12.50 13.00-13.30 | Решаем шахматные комбинации Эндшпиль. | https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A0%D0%B5%D1%88%D0%B0%D0%B5%D0%BC%20%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8&path=wizard | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|-------|----|-------------|---|---|--|
| | | | | Ладейные окончания | https://chessmatenok.ru/ladejnyj-endshpil/ | |
| | | 1Д | 13.40-14.10 | Решаем шахматные комбинации | https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A0%D0%B5%D1%88%D0%B0%D0%B5%D0%BC%20%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8&path=wizard | |
| Зайцева Наталья Георгиевна | Дзюдо | 1Г | 12.00-12.30 | Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки | https://yandex.ru/images/search?text=%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0%20%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F.%20%D0%A3%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%3A%20%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%20%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%B9%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D0%B8%20%D1%82%D1%83%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%20%D0%BD%D0%BE%D0%B3%2C%20%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%20%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%B9%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE&stypе=image&lr=51&source=wiz | |
| | Самбо | 1А | 12.40-12.50 | Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова | https://zinref.ru/000_uchebники/05000sport/001_SP-ORTIVNAYa-BORBA-Galkovskogo-1968/088.htm | |

| | | | | | | |
|------------------------------------|----------|----|----------------------------|--|--|--|
| | | | | сухожилия | | |
| | Кроссфит | 1А | 13.00-13.30 | Упражнения на развитие силы в кроссфите | http://vcrossfite.com/razvitie-vzryvnoy-sily-boycov-v-crossfite/ | |
| | | 1Б | 13.40-14.10 14.20-14.50 | Упражнения на развитие силы в кроссфите Упражнения на выносливость в кроссфите | http://vcrossfite.com/razvitie-vzryvnoy-sily-boycov-v-crossfite/ https://fit-box.xyz/article.php?id=17 | |
| Михайлов Владимир Михайлович | ИВС | 1А | 12.00-12.30 12.40-12.50 | ОРУ гимнастической скакалкой, набивным мячом Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами | https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html#i https://infourok.ru/volleybol-verhnyaya-peredachamyacha-844957.html | |
| | | 1Б | 13.00-13.30 13.40-14.10 | ОРУ гимнастической скакалкой, набивным мячом Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами | https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html#i https://infourok.ru/volleybol-verhnyaya-peredachamyacha-844957.html | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|----------------|----|----------------------------|---|-----|---|--|
| | | 1В | 14.20-14.50 15.00-15.30 | ОРУ гимнастической скакалкой, набивным мячом | с с | https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html#i | |
| | | | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами | | https://infourok.ru/volleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html | |
| Романов Вячеслав Борисович | Хоккей с мячом | 1Е | 12.00-12.30 | Упражнения для развития физических качеств: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных | | https://pandia.ru/text/78/011/80323.php | |
| | | 1Г | 12.40-12.50 | Упражнения для развития физических качеств: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных | | https://pandia.ru/text/78/011/80323.php | |
| | | 1Д | 13.00-13.30 | Упражнения для развития физических качеств: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных | | https://pandia.ru/text/78/011/80323.php | |
| | | 1А | 13.40-14.10 | Упражнения для развития физических качеств: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных | | https://pandia.ru/text/78/011/80323.php | |
| | | 1Б | 14.20-14.50 | Упражнения для развития физических качеств: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных | | https://pandia.ru/text/78/011/80323.php | |

| | | | | | | |
|-------------------------|-------|-----|----------------------------|---|--|--|
| Титов Сергей Дмитриевич | Дзюдо | 1Е2 | 12.00-12.30 | <p>Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки</p> | <p>https://yandex.ru/images/search?text=%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0%20%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F.%20%D0%A3%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%3A%20%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%20%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%B9%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D0%B8%20%D1%82%D1%83%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%20%D0%BD%D0%BE%D0%B3%2C%20%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%20%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%B9%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE&stypе=image&lr=51&source=wiz</p> | |
| | Самбо | 1Б2 | 12.40-12.50 13.00-13.30 | <p>Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия</p> <p>Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания</p> | <p>https://zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTI_VNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/088.htm</p> <p>https://yandex.ru/video/search?text=%D0%98%D0%B7%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D1%8B%20%D0%BB%D1%91%D0%B6%D0%B0.%20%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8B.%20%D0%A3%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%B1%</p> | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-----|----------------------------|---|---|--|
| | | 1А2 | 13.40-14.10 14.20-14.50 | <p>Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия</p> <p>Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания</p> | <p>D0%BE&path=wizard https://zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTI_VNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/088.htm</p> <p>https://yandex.ru/video/search?text=%D0%98%D0%B7%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D1%8B%20%D0%BB%D1%91%D0%B6%D0%B0.%20%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8B.%20%D0%A3%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE&path=wizard</p> | |
| Щербаков Сергей Геннадьевич | Шахматный клуб «Гамбит» | 1Б | 12.00-12.30 12.40-12.50 | Мат по последней горизонтали. Тренировочные партии | <p>https://vk.com/id515546192</p> <p>https://lichess.org/</p> | |
| | | 1Г | 13.00-13.30 13.40-14.10 | Мат по последней горизонтали. Тренировочные партии | <p>https://vk.com/id515546192</p> <p>https://lichess.org/</p> | |
| | | 1Д | 14.20-14.50 15.00-15.30 | Мат по последней горизонтали. Тренировочные партии | <p>https://vk.com/id515546192</p> <p>https://lichess.org/</p> | |
| | | 1Е | 15.40-16.10 16.20-16.50 | Мат по последней горизонтали. Тренировочные партии | <p>https://vk.com/id515546192</p> <p>https://lichess.org/</p> | |
| Буслаева | Легкая атлетика | 1А | 12.00-12.30 | Судейство | https://multiurok.ru/files/osnovnye-pravila-sorevnovanii- | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|-----|-----|----------------------------|---|---|--|
| Светлана Валерьевна | | | 12.40-13.10 | <p>соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) по легкой атлетике</p> | <p>po-legkoi-atletike-b.html</p> <p>https://infopedia.su/1x636c.html</p> | |
| | | 1Б | 13.20-13.50 14.00-14.30 | <p>Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) по легкой атлетике</p> | <p>https://multiurok.ru/files/osnovnye-pravila-sorevnovanii-po-legkoi-atletike-b.html</p> <p>https://infopedia.su/1x636c.html</p> | |
| Патрикеев Александр Владимирович | ИВС | 1Б5 | 12.00-12.30 | <p>ОРУ с гимнастической скакалкой, набивным мячом</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными</p> | <p>https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvi-vayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html#i</p> <p>https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-peredachamyacha-844957.html</p> | |

| | | | | | |
|----------------------------|-----------------|------|----------------------------|---|--|
| | | | | способами | |
| Береза Олег Геннадьевич | ИВС ОФП | 1А11 | 12.00-12.30 12.40-13.10 | Упражнения на развитие ловкости Упражнения для профилактики сколиоза. | https://www.metod-kopilka.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-lovkosti-u-shkolnikov-mladshego-i-srednego-zvena-83688.html https://www.bubnovsky-vip.ru/chto-takoe-skolioz-kompleks-uprazhnenij-dlya-ego-profilaktiki.html |
| | | 1Б11 | 13.20-13.50 14.00-14.30 | Упражнения на развитие ловкости Упражнения для профилактики сколиоза. | https://www.metod-kopilka.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-lovkosti-u-shkolnikov-mladshego-i-srednego-zvena-83688.html https://www.bubnovsky-vip.ru/chto-takoe-skolioz-kompleks-uprazhnenij-dlya-ego-profilaktiki.html |
| Жилкин Денис Александрович | Хоккей с шайбой | 1А3 | 12.00-12.30 12.40-13.10 | Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития координационных качеств | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9116558796910352002&reqid=1586776558424173-1071116129834290820604527-sas1-7013-V&text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B2+%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%B5 https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%20%D0%B2%20%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%B5 |
| | | 1Б3 | 13.20-13.50 14.00-14.30 | Упражнения для развития гибкости | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9116558796910352002&reqid=1586776558424173-1071116129834290820604527-sas1-7013- |

| | | | | | | |
|---------------------------------|----------------------------|----|---|---|---|--|
| | | | | Упражнения для развития координационных качеств | V&text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B2+%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%B5 https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%20%D0%B2%20%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%B5 | |
| Портнова Наталья Викторовна | Чудо-мастерица | 1д | 9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50 | Вышивка листьев (продолжение) | https://clck.ru/RyoVD | Прислать фото работы на электронную почту педагога или Viber |
| Краснощекова Елена Владимировна | Художественное ремесло | 1В | 12.40-13.10 13.20-13.50 14.00-14.30 | Абстрактное искусство | https://infourok.ru/prezentaciya-po-izo-poshagovaya-instrukciya-risovaniya-naturmorta-1691279.html | Прислать фото эскиза на электронную почту педагога или Viber |
| Елистратова Галина Алексеевна | Театр моды «Золотая рыбка» | 1Г | 17.15-17.45 | «Портретное фотопозирование на практике» | Пройти по ссылке https://youtu.be/8ISkStpTKbQ Задание: 1. Сделать портретные фотографии, соблюдая рекомендации в видео. 2. Создать коллаж из фото. | фотоотчет по вайберу |
| Зворыкина Оксана Анатольевна | «Консонанс» | 1Б | 15.25-15.55 | Для чего нужны все аппликатуры аккордов на грифе гитары. Как устроена система CAGED | https://www.youtube.com/watch?v=-LXoNap_B9s | фотоотчет по вайберу |