

## ГРАФИК РАБОТЫ БЕСПЛАТНЫХ КЛУБОВ, КРУЖКОВ, СЕКЦИЙ

| Название                                | понедельник | вторник | среда       | четверг | пятница     | Руководитель  | Ресурс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Кружок технологии публичных выступлений |             |         | 16.20-17.00 |         | 16.20-17.00 | Сорокина А.З. | <a href="https://www.pryamaya.ru/">https://www.pryamaya.ru/</a><br><a href="https://m.youtube.com/channel/UC1h4FmetotEKFWP3QL-6fQg">https://m.youtube.com/channel/UC1h4FmetotEKFWP3QL-6fQg</a><br><a href="https://m.youtube.com/watch?v=wdNPepAZC1Q">https://m.youtube.com/watch?v=wdNPepAZC1Q</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Секция по волейболу                     | 16.20-17.00 |         | 16.20-17.00 |         | 16.20-17.00 | Чермаков Г.М. | <p>Прием мяча техника <a href="https://youtu.be/2yz9LRgj4_o">https://youtu.be/2yz9LRgj4_o</a><br/>         Поддача мяча <a href="https://youtu.be/78YbppnFLjY">https://youtu.be/78YbppnFLjY</a><br/>         Передача мяча <a href="https://youtu.be/HDGvd8OZOg8">https://youtu.be/HDGvd8OZOg8</a><br/>         Пас в волейболе <a href="https://youtu.be/13ITgN4GDRg">https://youtu.be/13ITgN4GDRg</a><br/>         Силовая подача <a href="https://youtu.be/WFAxc8DDDeDI">https://youtu.be/WFAxc8DDDeDI</a><br/>         Как увеличить прыжок <a href="https://youtu.be/vpTib3CtK5Y">https://youtu.be/vpTib3CtK5Y</a><br/>         Атакующий удар <a href="https://youtu.be/SrFJOWJZaDc">https://youtu.be/SrFJOWJZaDc</a><br/>         Планирующая подача <a href="https://youtu.be/qdmVC-43eAM">https://youtu.be/qdmVC-43eAM</a><br/>         Тактическая подготовка волейболистов.<br/> <a href="https://youtu.be/qeXH9EBud0A">https://youtu.be/qeXH9EBud0A</a><br/>         Совершенствование тактических в нападении.<br/> <a href="https://youtu.be/Uthq6jvV7DE">https://youtu.be/Uthq6jvV7DE</a><br/>         Как увеличить прыжок в волейболе.<br/> <a href="https://youtu.be/tTSCB5rDWE0">https://youtu.be/tTSCB5rDWE0</a><br/>         Как защищаться в волейболе при постановке блока.<br/> <a href="https://youtu.be/C1V9xjJY5vk">https://youtu.be/C1V9xjJY5vk</a><a href="https://youtu.be/SWUeLY4kn-4">https://youtu.be/SWUeLY4kn-4</a><br/>         Техническая подготовка защитника.<br/> <a href="https://youtu.be/SWUeLY4kn-4">https://youtu.be/SWUeLY4kn-4</a><br/>         Расстановка с одним связующим.</p> |

|                        |  |             |  |             |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|--|-------------|--|-------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |  |             |  |             |                  | <a href="https://youtu.be/o8Z1gkfedyU">https://youtu.be/o8Z1gkfedyU</a><br>Блокирование мяча в волейболе.<br><a href="https://youtu.be/V1j2c1emESU">https://youtu.be/V1j2c1emESU</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Клуб личностного роста |  | 16.20-17.00 |  | 16.20-17.00 | Невоструева А.И. | Видеоматериалы по психологии:<br>Сьюзан Кейн: «Сила интровертов». Источник: <a href="https://experimental-psychic.ru/susan-cain-the-power-of-introverts/">https://experimental-psychic.ru/susan-cain-the-power-of-introverts/</a><br>10 Правил ведения диалога.<br>Источник: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3p0ZIC2-RTk">https://www.youtube.com/watch?v=3p0ZIC2-RTk</a><br>21 упражнение для развития креативности.<br>Источник: <a href="https://4brain.ru/blog/creativity-development-exercises/">https://4brain.ru/blog/creativity-development-exercises/</a><br>Психологические статьи по саморазвитию: <a href="https://vk.com/4brainru">https://vk.com/4brainru</a><br>Упражнения для повышения самооценки и уверенности в себе.<br>Источники: <a href="https://www.b17.ru/article/20961/">https://www.b17.ru/article/20961/</a> , <a href="https://www.b17.ru/article/24447/">https://www.b17.ru/article/24447/</a><br>Онлайн-психодиагностика: <a href="https://psytests.org/test.html">https://psytests.org/test.html</a><br>Видеоматериалы по психологии:<br>«5 моделей и техник для самообразования».<br>Источник: <a href="https://www.youtube.com/channel/UC6KyESBB-Q6Mcfl_AIpJZeQ">https://www.youtube.com/channel/UC6KyESBB-Q6Mcfl_AIpJZeQ</a><br>«Как всё успевать».<br>Источник: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x2dEv015A7Y">https://www.youtube.com/watch?v=x2dEv015A7Y</a><br>«Как превратить стресс в друга». Источник: <a href="https://experimental-psychic.ru/kelly-mcgonigal-how-to-make-stress-your-friend/">https://experimental-psychic.ru/kelly-mcgonigal-how-to-make-stress-your-friend/</a><br>«Прокрастинация. Откладывание дел на потом».<br>Источник: <a href="https://www.psychol-ok.ru/lib/media/2017/0125.html">https://www.psychol-ok.ru/lib/media/2017/0125.html</a><br>Психологические статьи по саморазвитию: <a href="https://vk.com/4brainru">https://vk.com/4brainru</a><br>Онлайн-психодиагностика: <a href="https://psytests.org/test.html">https://psytests.org/test.html</a> |