

«УТВЕРЖДЕНО»  
Начальник СП-ДЮСШ:  
С. В. Романов  
«\_12\_»\_октября\_2021 г

**РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ  
с 13 ОКТЯБРЯ по 24 ОКТЯБРЯ 2021 г  
в СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» с. Большая Глушица**

Вид спорта	ФИО педагога дополнительного образования	Дата	Группа	Время	Способ	Тема занятия	Ресурс	Домашнее задание
<b>13 октября 2021 г</b>								
волейбол	Гусев П. А.	13.10.	СОГ (5-11 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Передача мяча назад, за голову	<a href="https://clck.ru/MqcmQ">https://clck.ru/MqcmQ</a>	Не предусмотрено
волейбол	Астапов Е. В.	13.10.	СОГ (7-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	СФП. Прием и передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача на точность.	Посмотреть видео <a href="https://clck.ru/Xz5QW">https://clck.ru/Xz5QW</a>	Не предусмотрено
волейбол	Гавриленко Л. А.	13.10.	СОГ (8-9 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Прием и передача мяча сверху и снизу	<a href="https://clck.ru/MqcmQ">https://clck.ru/MqcmQ</a> Индивидуальные упражнения <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fjZzxEZduT4">https://www.youtube.com/watch?v=fjZzxEZduT4</a>	Не предусмотрено
волейбол	Сторожков А. С.	13.10.	СОГ 1	15:00-15:30	С использованием ЭОР	СФП. Прием и передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача на точность.	<a href="https://youtu.be/hhmU_7lIZqw">https://youtu.be/hhmU_7lIZqw</a>  Повторить подводящие упражнения <a href="https://youtu.be/OrkKI7TC-zg">https://youtu.be/OrkKI7TC-zg</a>	Не предусмотрено
волейбол	Сторожков А. С.	13.10.	СОГ 2	15:30-16:00	С использованием ЭОР	СФП. Прием и передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая	<a href="https://youtu.be/hhmU_7lIZqw">https://youtu.be/hhmU_7lIZqw</a>  Повторить подводящие упражнения	Не предусмотрено

						подача на точность.	<a href="https://youtu.be/OrkK17TC-zg">https://youtu.be/OrkK17TC-zg</a>	
футбол	Попов А. В.	13.10.	СОГ 1	14.00-14.30	С использованием ЭОР	Закрепление перемещений в защитной стойке спиной вперед.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=X7jYWDOH41s">https://www.youtube.com/watch?v=X7jYWDOH41s</a>	Не предусмотрено
футбол	Романов С. В.	13.10.	СОГ (10-11 лет)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Режим дня футболиста.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs">https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs</a>	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	13.10.	СОГ (12-17л)	16.30-17.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка. Отработка бросок с кален .	<a href="https://youtu.be/ITsuVodsqII">https://youtu.be/ITsuVodsqII</a> <a href="https://youtu.be/oGr8Naf-fik">https://youtu.be/oGr8Naf-fik</a>	Не Предусмотрено
Баскетбол	Сударикова В. В.	13.10.	СОГ - 4,5,6 (7-11 классы)	18:00-18:30	С использованием ЭОР	Изучить технику броска, рассмотреть способы бросков в кольцо.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5435821529938195265&amp;url=https%3A%2F%2Fzen.yandex.ru%2Fmedia%2Fid%2F5fc9f3b794a02d3fd246ecc5%2F5fd4fe749480ec78dc070948&amp;text=%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%D">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5435821529938195265&amp;url=https%3A%2F%2Fzen.yandex.ru%2Fmedia%2Fid%2F5fc9f3b794a02d3fd246ecc5%2F5fd4fe749480ec78dc070948&amp;text=%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%D</a>	Выполнить имитацию броска мяча в кольцо на месте, в прыжке, в движении (3*10 раз)
Шахматы	Астапов Е. В.	13.10.	СОГ (6-11 классы)	14:00-14:30	14:00-14:30	Что такое шах, мат и пат.	Посмотреть видео <a href="https://clck.ru/Xz6Fg">https://clck.ru/Xz6Fg</a>	Не предусмотрено
Навстречу ГТО	Бондаренко Е. В.	13.10.	СОГ (1-5 классы)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. «Пионербол».	1. <a href="https://clck.ru/NEjL7">https://clck.ru/NEjL7</a> 20 упражнений на укрепление стопы и голени для бегунов	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	13.10.	СОГ (3-6 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Медленный бег. Подвижные игры.	<a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a> ОФП для бегунов  Техника бега на длинные дистанции. <a href="https://clck.ru/My4HQ">https://clck.ru/My4HQ</a>	Посмотреть и выполнить <a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a>

								<a href="https://clck.ru/My4HQ">https://clck.ru/My4HQ</a>
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	13.10.	СОГ 1 (6-8 лет)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП.ОРУ с гимнастической палкой	<a href="https://youtu.be/At8ED7QK9v4">https://youtu.be/At8ED7QK9v4</a>	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	13.10.	СОГ 3(11-13лет)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	ОРУ .Бег 30м	<a href="https://youtu.be/5JRjydu1qiw">https://youtu.be/5JRjydu1qiw</a>	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	13.10.	СОГ -1	14.30-15.00	С использованием ЭОР	Режим дня футболиста	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs">https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_6qzplom6_8">https://www.youtube.com/watch?v=_6qzplom6_8</a> ZOOM	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	13.10.	СОГ -2	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Режим дня футболиста	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs">https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_6qzplom6_8">https://www.youtube.com/watch?v=_6qzplom6_8</a> ZOOM	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	13.10.	СОГ -3	17.30-18.00	С использованием ЭОР	Режим дня футболиста	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs">https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_6qzplom6_8">https://www.youtube.com/watch?v=_6qzplom6_8</a> ZOOM	Не предусмотрено
шахматы	Гусев П. А.	13.10.	СОГ (5-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Практическое занятие	Решить 10 задач на мат в 1 ход и 10 задач на мат в 2 хода: <a href="https://shahmaty.info/chess-puzzle/">https://shahmaty.info/chess-puzzle/</a>	Не предусмотрено
<b>14 октября 2021 г</b>								
Волейбол	Гавриленко Л. А.	14.10.	СОГ (8-9 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Прием и передача мяча сверху и снизу	<a href="https://clck.ru/MqcmQ">https://clck.ru/MqcmQ</a> Повторить технику второй передачи мяча <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fr3uKu3_d5w">https://www.youtube.com/watch?v=fr3uKu3_d5w</a>	Не предусмотрено
Волейбол	Качимова Л. Ф.	14.10.	СОГ (5-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Передача мяча назад, за голову	Посмотреть обучающий видеоролик <a href="https://clck.ru/MqcmQ">https://clck.ru/MqcmQ</a>	Не предусмотрено

волейбол	Кравченко С. А.	14.10.	СОГ	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Верхняя передача мяча после перемещения	<a href="https://vk.com/video-83273780_171682377">https://vk.com/video-83273780_171682377</a>	Не предусмотрено
волейбол	Устинов А. В.	14.10.	СОГ (5-11 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Передача мяча назад, за голову	<a href="https://clck.ru/MqcmQ">https://clck.ru/MqcmQ</a>	Не предусмотрено
волейбол	Сторожков А. С.	14.10.	СОГ 3	15:00-15:30	С использованием ЭОР	СФП. Прием и передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача на точность.	<a href="https://youtu.be/hhmU_7lIZqw">https://youtu.be/hhmU_7lIZqw</a>  Повторить подводящие упражнения <a href="https://youtu.be/OrkKl7TC-zg">https://youtu.be/OrkKl7TC-zg</a>	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	14.10.	СОГ 2	14.00-14.30	С использованием ЭОР	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=X7jYWDOH41s">https://www.youtube.com/watch?v=X7jYWDOH41s</a>	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	14.10.	СОГ 3	14.30-15.00	С использованием ЭОР	Режим дня футболиста.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs">https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs</a>	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	14.10.	СОГ 4	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Режим дня футболиста.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs">https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs</a>	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	14.10.	СОГ 5	15.30-16.00	С использованием ЭОР	История развития футбола за рубежом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ox8Z14L36s0">https://www.youtube.com/watch?v=ox8Z14L36s0</a>	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	14.10.	СОГ 6	16.00-16.30	С использованием ЭОР	История развития футбола за рубежом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ox8Z14L36s0">https://www.youtube.com/watch?v=ox8Z14L36s0</a>	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	14.10.	СОГ (7-11л)	15.30-16.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка. Отработка задняя подножка	<a href="https://youtu.be/ITsuVodsqll">https://youtu.be/ITsuVodsqll</a> <a href="https://youtu.be/6ZELUhouRMg">https://youtu.be/6ZELUhouRMg</a>	Не Предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Сторожков А. С.	14.10.	СОГ	15:30-16:00	С использованием ЭОР	Сгибание, разгибание рук в упоре на полу	Выполнить максимальное количество повторений <a href="https://youtu.be/37d8JMEAwLY">https://youtu.be/37d8JMEAwLY</a>	Не предусмотрено

Лёгкая атлетика	Шевчун В. Н.	14.10.	СОГ (6-11 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Медленный бег. Спортивные игры Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции	<a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a> ОФП для бегунов  Техника бега на длинные дистанции. <a href="https://clck.ru/My4HQ">https://clck.ru/My4HQ</a>	Посмотреть и выполнить <a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a>  <a href="https://clck.ru/My4HQ">https://clck.ru/My4HQ</a>
Спортивная борьба. Грэпплинг	Борзунов А. Е.	14.10.	СОГ 1 (6-8л)	17.00-17.30	С использованием ЭОР	Упражнения с предметами. Скакалки, гири, гантели, мячи.	<a href="https://youtu.be/ITsuVodsqlI">https://youtu.be/ITsuVodsqlI</a> <a href="https://youtu.be/oGr8Naf-tik">https://youtu.be/oGr8Naf-tik</a>	Не предусмотрено
Спортивная борьба. Грэпплинг	Борзунов А. Е.	14.10.	СОГ 2 (9-12л)	18.30-19.00	С использованием ЭОР	Упражнения с предметами. Скакалки, гири, гантели, мячи.	<a href="https://youtu.be/ITsuVodsqlI">https://youtu.be/ITsuVodsqlI</a> <a href="https://youtu.be/oGr8Naf-tik">https://youtu.be/oGr8Naf-tik</a>	Не Предусмотрено

**15 октября 2021 г**

Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	15.10.	СОГ (3-6 классы)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Медленный бег. Спортивные игры Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции	<a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a> ОФП для бегунов  Техника бега на длинные дистанции. <a href="https://clck.ru/My4HQ">https://clck.ru/My4HQ</a>	Посмотреть и выполнить <a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a>  <a href="https://clck.ru/My4HQ">https://clck.ru/My4HQ</a>
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	15.10.	СОГ (7-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Медленный бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения, наклоны вперед на гибкость, поднятие туловища за 30	<a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a> ОФП для бегунов  Техника бега на длинные дистанции. <a href="https://clck.ru/My4HQ">https://clck.ru/My4HQ</a>	Посмотреть и выполнить <a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a>  <a href="https://clck.ru/My4HQ">https://clck.ru/My4HQ</a>

						секунд , подтягивание. Подвижная игра по выбору учащихся.		
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	15.10.	СОГ 2 (9- 10 лет)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением	<a href="https://youtu.be/oPtJEQHZgaY">https://youtu.be/oPtJEQHZgaY</a>	Не предусмотрено
Спортивная борьба. Грэпплинг	Борзунов А. Е.	15.10.	СОГ 3 (13-18л)	18.10-18.40	С использованием ЭОР	Упражнения с предметами. Скакалки, гири, гантели, мячи.	<a href="https://youtu.be/ITsuVodsqlI">https://youtu.be/ITsuVodsqlI</a> <a href="https://youtu.be/oGr8Naf-tik">https://youtu.be/oGr8Naf-tik</a>	Не Предусмотрено
<b>17 октября 2021 г</b>								
Баскетбол	Сударикова В. В.	17.10.	СОГ 1,2,3 (1-5 классы)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Техника работы рук при броске.	Изучить технику броска мяча <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2747529751975613048&amp;url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D1bCdyJR3yWE&amp;text=%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%BF%D1%80">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2747529751975613048&amp;url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D1bCdyJR3yWE&amp;text=%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%BF%D1%80</a>	Сделать 2 серии по 10 имитации броска мяча с места( следим за положением рук), в прыжке.
<b>18 октября 2021 г</b>								
волейбол	Гусев П. А.	18.10.	СОГ (5-11 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Индивидуальны е упражнения с мячом	Повторить технику передачи мяча назад, за голову <a href="https://clck.ru/MqcmQ">https://clck.ru/MqcmQ</a>  Индивидуальные упражнения <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fjZzxEZduT4">https://www.youtube.com/watch?v=fjZzxEZduT4</a>	Не предусмотрено
волейбол	Астапов Е. В.	18.10	СОГ (7-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	СФП. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Посмотреть видео <a href="https://clck.ru/Xz5QW">https://clck.ru/Xz5QW</a>	Не предусмотрено

волейбол	Сторожков А. С.	18.10.	СОГ 1	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП. Прием и передача мяча сверху и снизу.	<a href="https://youtu.be/hhmU_7lIZqw">https://youtu.be/hhmU_7lIZqw</a>  Повторить подводящие упражнения  <a href="https://youtu.be/OrkKI7TC-zg">https://youtu.be/OrkKI7TC-zg</a>	Не предусмотрено
волейбол	Сторожков А. С.	18.10.	СОГ 2	15:30-16:00	С использованием ЭОР	ОФП. Прием и передача мяча сверху и снизу.	<a href="https://youtu.be/hhmU_7lIZqw">https://youtu.be/hhmU_7lIZqw</a>  Повторить подводящие упражнения  <a href="https://youtu.be/OrkKI7TC-zg">https://youtu.be/OrkKI7TC-zg</a>	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	18.10	СОГ 1	14.00-14.30	С использованием ЭОР	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=X7jYWDON41s">https://www.youtube.com/watch?v=X7jYWDON41s</a>	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	18.10	СОГ (12-17л)	16.30.17.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Отработка удержание сбоку.	<a href="https://yandex.ru/video/search?text=пазминка%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/search?text=пазминка%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lj_cqgoQrLg">https://www.youtube.com/watch?v=Lj_cqgoQrLg</a>	Не предусмотрено
Баскетбол	Сударикова В. В.	18.10	СОГ - 4,5,6 (7-11 классы)	18:00-18:30	С использованием ЭОР	Индивидуальные упражнения с мячом	Повторить технику ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, между ног.  <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9746908968625714458&amp;url=https%3A%2F%2Fzen.yandex.ru%2Fmedia%2Fid%2F60899c178a48592ef8c14f3e%2F60d33220a25cdf54098063a9&amp;text=%D0%91%D0%90%D0%A1%D0%9A%D0%95%2F">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9746908968625714458&amp;url=https%3A%2F%2Fzen.yandex.ru%2Fmedia%2Fid%2F60899c178a48592ef8c14f3e%2F60d33220a25cdf54098063a9&amp;text=%D0%91%D0%90%D0%A1%D0%9A%D0%95%2F</a>	Не предусмотрено

							<a href="#">D0%A2%D0%91%D0%9E%D0%9B%20%D0%94%D0%9B%D0%AF%20%D0%9D%D0%90%D</a>	
Навстречу ГТО	Бондаренко Е. В.	18.10	СОГ (1-5 классы)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Сгибание , разгибание рук в у упоре на полу	1. <a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a> ОФП для бегунов	Не предусмотрено
Навстречу ГТО	Попов А. Н.	18.10	СОГ (1-2 классы)	15:30-16:00	С использованием ЭОР	Бег на 1 км	Техника выполнения бега <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O4AoayxVnXU">https://www.youtube.com/watch?v=O4AoayxVnXU</a>	Не предусмотрено
Навстречу ГТО	Попов А. Н.	18.10	СОГ (3-4 классы)	17:10-17:40	С использованием ЭОР	Бег на 1 км	Техника выполнения бега <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O4AoayxVnXU">https://www.youtube.com/watch?v=O4AoayxVnXU</a>	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	18.10	СОГ (7-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Медленный бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения, наклоны вперед на гибкость, поднятие туловища за 30 секунд , подтягивание. Подвижная игра по выбору учащихся.	1. <a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a> ОФП для бегунов	Посмотреть и выполнить <a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a>
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	18.10	СОГ1 (6-8 лет)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП. Медленный бег	<a href="https://youtu.be/WvbmkdVXjPM">https://youtu.be/WvbmkdVXjPM</a>	Не предусмотрено

Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	18.10	СОГ 3(11-13лет)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Правила соревнований бега на короткие дистанции . ОФП.	<a href="https://ok.ru/video/2826641543568">https://ok.ru/video/2826641543568</a>	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	18.10	СОГ -1	14.30-15.00	С использованием ЭОР	Правила игры в мини-футбол.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yioibYzcao">https://www.youtube.com/watch?v=yioibYzcao</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbq&amp;list=PLHklsZXGnLpHSthbUbdUoHhGTGXw26UCq">https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbq&amp;list=PLHklsZXGnLpHSthbUbdUoHhGTGXw26UCq</a> ZOOM	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	18.10	СОГ -2	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Правила игры в мини-футбол.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PXUJi55DD4">https://www.youtube.com/watch?v=PXUJi55DD4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ARJLZwKxFmU">https://www.youtube.com/watch?v=ARJLZwKxFmU</a> ZOOM	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	18.10	СОГ -3	17.30-18.00	С использованием ЭОР	Правила игры в мини-футбол.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PXUJi55DD4">https://www.youtube.com/watch?v=PXUJi55DD4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ARJLZwKxFmU">https://www.youtube.com/watch?v=ARJLZwKxFmU</a> ZOOM	Не предусмотрено
футбол	Романов С. В.	18.10	СОГ (10-11 лет)	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Режим дня футболиста.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs">https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs</a>	Не предусмотрено
Шахматы	Астапов Е. В.	18.10	СОГ (6-11 классы)	14:00-14:30	14:00-14:30	Как избежать зевков?	Посмотреть видео <a href="https://clck.ru/Xz6SM">https://clck.ru/Xz6SM</a>	Не предусмотрено
Шахматы	Гусев П. А.	18.10	СОГ (5-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Двойной удар	Что такое двойной удар? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wnLcrloPce4">https://www.youtube.com/watch?v=wnLcrloPce4</a>	Не предусмотрено
Спортивная борьба. Грэплинг	Борзунов А. Е.	18.10	СОГ 3 (13-18л)	18.10-18.40	С использованием ЭОР	Упражнения с предметами. Скакалки, гири, гантели, мячи.	<a href="https://yandex.ru/video/search?text=пазминка%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/search?text=пазминка%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital</a>	Не предусмотрено

							<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Li_cqgoQrLg">https://www.youtube.com/watch?v=Li_cqgoQrLg</a>	
<b>19 октября 2021 г</b>								
Навстречу ГТО	Попов А. Н.	19.10.	СОГ (1-2 классы)	15:30-16:00	С использованием ЭОР	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/</a>	Не предусмотрено
Навстречу ГТО	Попов А. Н.	19.10.	СОГ (3-4 классы)	16:45-17:15	С использованием ЭОР	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/</a>	Не предусмотрено
Навстречу ГТО	Сторожков А. С.	19.10.	СОГ	15:30-16:00	С использованием ЭОР	Сгибание, разгибание рук в упоре на полу	Выполнить максимальное количество повторений  <a href="https://youtu.be/37d8JMEAwLY">https://youtu.be/37d8JMEAwLY</a>	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	19.10.	СОГ 2	14.00-14.30	С использованием ЭОР	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=X7jYWD0H41s">https://www.youtube.com/watch?v=X7jYWD0H41s</a>	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	19.10.	СОГ 3	14.30-15.00	С использованием ЭОР	Режим дня футболиста.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs">https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs</a>	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	19.10.	СОГ 4	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Режим дня футболиста.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs">https://www.youtube.com/watch?v=Aw_yHSVZirs</a>	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	19.10.	СОГ 5	15.30-16.00	С использованием ЭОР	История развития футбола за рубежом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ox8Z14L36s0">https://www.youtube.com/watch?v=ox8Z14L36s0</a>	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	19.10.	СОГ 6	16.00-16.30	С использованием ЭОР	История развития футбола за рубежом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ox8Z14L36s0">https://www.youtube.com/watch?v=ox8Z14L36s0</a>	Не предусмотрено

волейбол	Качимова Л. Ф.	19.10.	СОГ (5-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Индивидуальны е упражнения с мячом	Повторить технику передачи мяча назад, за голову <a href="https://clck.ru/MqcmQ">https://clck.ru/MqcmQ</a>  Индивидуальные упражнения <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fjZzxEZduT4">https://www.youtube.com/watch?v=fjZzxEZduT4</a>	Не предусмотрено
волейбол	Кравченко С. А.	19.10.	СОГ	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Развитие быстроты перемещений	<a href="https://youtu.be/qbx03Mhm53w">https://youtu.be/qbx03Mhm53w</a>	Не предусмотрено
волейбол	Устинов А. В.	19.10.	СОГ (5-11 кл)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Индивидуальны е упражнения с мячом	Повторить технику передачи мяча назад, за голову <a href="https://clck.ru/MqcmQ">https://clck.ru/MqcmQ</a>  Индивидуальные упражнения <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fjZzxEZduT4">https://www.youtube.com/watch?v=fjZzxEZduT4</a>	Не предусмотрено
волейбол	Сторожков А. С.	19.10.	СОГ 3	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП. Прием и передача мяча сверху и снизу.	<a href="https://youtu.be/hhmU_7lIZqw">https://youtu.be/hhmU_7lIZqw</a>  Повторить подводящие упражнения  <a href="https://youtu.be/OrkKl7TC-zg">https://youtu.be/OrkKl7TC-zg</a>	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	19.10.	СОГ (7- 11л)	15.30.16.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Отработка бросок через бедро	<a href="https://yandex.ru/video/search?text=пазминка%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/search?text=пазминка%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital</a>	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	19.10.	СОГ 2 (9- 10 лет)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОРУ. Спец.беговые упражнения	<a href="https://youtu.be/xpOQjp7wBIw">https://youtu.be/xpOQjp7wBIw</a>	Не предусмотрено

Лёгкая атлетика	Шевчун В. Н.	19.10.	СОГ (6-11 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Медленный бег. Подвижные игры.	<a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a> ОФП для бегунов  Техника бега на длинные дистанции. <a href="https://clck.ru/My4HQ">https://clck.ru/My4HQ</a>	Посмотреть и выполнить <a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a>  <a href="https://clck.ru/My4HQ">https://clck.ru/My4HQ</a>
Спортивная борьба. Грэплинг	Борзунов А. Е.	19.10.	СОГ 1 (6-8л)	17.00-17.30	С использованием ЭОР	Упражнения с предметами. Скакалки, гири, гантели, мячи.	<a href="https://yandex.ru/video/search?text=позминка%20дляюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/search?text=позминка%20дляюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lj_cqgoQrLg">https://www.youtube.com/watch?v=Lj_cqgoQrLg</a>	Не предусмотрено
Спортивная борьба. Грэплинг	Борзунов А. Е.	19.10.	СОГ 2 (9-12л)	18.40-19.10	С использованием ЭОР	Упражнения с предметами. Скакалки, гири, гантели, мячи.	<a href="https://yandex.ru/video/search?text=позминка%20дляюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/search?text=позминка%20дляюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lj_cqgoQrLg">https://www.youtube.com/watch?v=Lj_cqgoQrLg</a>	Не предусмотрено
Баскетбол	Сударикова В. Н.	19.10.	СОГ 1,2,3 (1-5 классы)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Индивидуальные упражнения с мячом	Повторить технику дриблинга на месте : правой/левой/попеременно руками. <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14753097159924599256&amp;url=https%3A%2F%2Fzen.yandex.ru%2Fmedia%2Fid%2F60899c178a48592ef8c14f3e%2F60d3325ea25cdf54098065f9&amp;text=%D0%94%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3%20%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14753097159924599256&amp;url=https%3A%2F%2Fzen.yandex.ru%2Fmedia%2Fid%2F60899c178a48592ef8c14f3e%2F60d3325ea25cdf54098065f9&amp;text=%D0%94%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3%20%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%</a>	Не предусмотрено

20 октября 2021 г								
волейбол	Гусев П. А.	20.10.	СОГ (5-11 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Техника второй передачи	<p>Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей  <a href="https://clck.ru/MqftS">https://clck.ru/MqftS</a></p> <p>Повторить технику второй передачи мяча  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fr3uKu3_d5w">https://www.youtube.com/watch?v=fr3uKu3_d5w</a></p>	Не предусмотрено
волейбол	Гавриленко Л. А,	20.10.	СОГ (8-9 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Прием мяча с подачи	<p>Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей  <a href="https://clck.ru/MqftS">https://clck.ru/MqftS</a></p> <p>Повторить технику второй передачи мяча  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fr3uKu3_d5w">https://www.youtube.com/watch?v=fr3uKu3_d5w</a></p>	Не предусмотрено
волейбол	Астапов Е. В.	20.10.	СОГ (7-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	ОФП. Прием и передача мяча снизу	<p>Посмотреть видео  <a href="https://clck.ru/Xz5QW">https://clck.ru/Xz5QW</a></p>	Не предусмотрено
волейбол	Сторожков А. С.	20.10.	СОГ 1	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП. Прием и передача мяча снизу с подачи.	<p><a href="https://youtu.be/hhmU_7lIZqw">https://youtu.be/hhmU_7lIZqw</a></p> <p>Повторить подводящие упражнения  <a href="https://youtu.be/OrkKl7TC-zg">https://youtu.be/OrkKl7TC-zg</a></p>	Не предусмотрено
волейбол	Сторожков А. С.	20.10.	СОГ 2	15:30-16:00	С использованием ЭОР	ОФП. Прием и передача мяча снизу с подачи.	<p><a href="https://youtu.be/hhmU_7lIZqw">https://youtu.be/hhmU_7lIZqw</a></p> <p>Повторить подводящие упражнения  <a href="https://youtu.be/OrkKl7TC-zg">https://youtu.be/OrkKl7TC-zg</a></p>	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	20.10.	СОГ (12-17л)	16.30-17.00 (30м)	С использованием ЭОР	<p>Практика:  Разминка .  Отработка задний подножки под выставленную ногу .</p>	<p><a href="https://yandex.ru/video/search?text=разминка%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-regid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/search?text=разминка%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-regid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital</a></p> <p><a href="https://yandex.ru/video/search?text=Задняя%20подножка%20по%20выставленную%20ногу&amp;path=wizard&amp;pare">https://yandex.ru/video/search?text=Задняя%20подножка%20по%20выставленную%20ногу&amp;path=wizard&amp;pare</a></p>	Не предусмотрено

							<a href="https://nt-regid=1607349932909097-9494087370002568118139-prestable-app-host-sas-web-yp-123&amp;wiz_type=vital">nt-regid=1607349932909097-9494087370002568118139-prestable-app-host-sas-web-yp-123&amp;wiz_type=vital</a>	
Баскетбол	Сударикова В. В.	20.10.	СОГ - 4,5,6 (7-11 классы)	18:00-18:30	С использованием ЭОР	Режим дня баскетболиста	Изучить общие требования режим дня у спортсмена  <a href="https://vuzlit.ru/853644/gigiena_rezim_basketbolistov">https://vuzlit.ru/853644/gigiena_rezim_basketbolistov</a>	Составить схему режима дня.
Навстречу ГТО	Бондаренко Е. В.	20.10.	СОГ (1-5 классы)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижные игры	1. <a href="https://clck.ru/Mye8H">https://clck.ru/Mye8H</a> силовые упражнения для бега	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	20.10.	СОГ (3-6 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Техника спринтерского бега. Подвижные игры. Совершенствование техники бега	<a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a> ОФП для бегунов	Посмотреть и выполнить <a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a>
Лёгкая атлетика Кравченко С. А.	Кравченко С. А.	20.10.	СОГ 1 (6-8 лет)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП. Медленный бег	<a href="https://youtu.be/WvbmkdVXjPM">https://youtu.be/WvbmkdVXjPM</a>	Не предусмотрено

Лёгкая атлетика Кравченко С. А.	Кравченко С. А.	20.10.	СОГ 3 (11-13лет)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	ОРУ. Спец.беговые упражнения	<a href="https://youtu.be/xpOQjp7wBlw">https://youtu.be/xpOQjp7wBlw</a>	Не предусмотрено
Шахматы	Астапов Е.В.	20.10.	СОГ (6-11 классы)	14:00-14:30	С использованием ЭОР	Практическое занятие по игре в шахматы с заданием	Посмотреть видео <a href="https://clck.ru/Xz6SM">https://clck.ru/Xz6SM</a>	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	20.10.	СОГ-1	14.30-15.00	С использованием ЭОР	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9MjJpZ-UTvA">https://www.youtube.com/watch?v=9MjJpZ-UTvA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg">https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg</a> ZOOM	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	20.10.	СОГ-2	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Физподготовка. Челночный бег и удары по воротам, футбол.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9MjJpZ-UTvA">https://www.youtube.com/watch?v=9MjJpZ-UTvA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg">https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg</a> ZOOM	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	20.10.	СОГ-3	17.30-18.00	С использованием ЭОР	Физподготовка. Челночный бег и удары по воротам, футбол.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9MjJpZ-UTvA">https://www.youtube.com/watch?v=9MjJpZ-UTvA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg">https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg</a> ZOOM	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	20.10.	СОГ 1	14.00-14.30	С использованием ЭОР	Личная гигиена футболиста.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UzbWh8bTR4c">https://www.youtube.com/watch?v=UzbWh8bTR4c</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1458wv7YSEk">https://www.youtube.com/watch?v=1458wv7YSEk</a>	Не предусмотрено
Футбол	Романов С. В.	20.10.	СОГ (10-11 лет)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C345jaat3Ps">https://www.youtube.com/watch?v=C345jaat3Ps</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MVHcO-SIsVA">https://www.youtube.com/watch?v=MVHcO-SIsVA</a>	Не предусмотрено
шахматы	Гусев П. А.	20.10.	СОГ (5-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Связка	Что такое связка?	Не предусмотрено

							<a href="https://www.youtube.com/watch?v=i7aDj2_o1C0">https://www.youtube.com/watch?v=i7aDj2_o1C0</a>	
<b>21 октября 2021 г</b>								
Волейбол	Гавриленко Л. А.	21.10.	СОГ (8-9 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Прием и передача мяча сверху и снизу	Повторить технику передачи мяча назад, за голову <a href="https://clck.ru/MqcmQ">https://clck.ru/MqcmQ</a> Индивидуальные упражнения <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fjZzxEZduT4">https://www.youtube.com/watch?v=fjZzxEZduT4</a>	Не предусмотрено
волейбол	Качимова Л. Ф.	21.10.	СОГ (5-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Техника второй передачи	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей <a href="https://clck.ru/MqftS">https://clck.ru/MqftS</a>  Повторить технику второй передачи мяча <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fr3uKu3_d5w">https://www.youtube.com/watch?v=fr3uKu3_d5w</a>	Не предусмотрено
волейбол	Кравченко С. А.	21.10.	СОГ	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Техника стоек и перемещений	<a href="https://youtu.be/wM8uyKq2efg">https://youtu.be/wM8uyKq2efg</a>	Не предусмотрено
волейбол	Устинов А. В.	21.10.	СОГ (5-11 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Техника второй передачи	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей <a href="https://clck.ru/MqftS">https://clck.ru/MqftS</a>  Повторить технику второй передачи мяча <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fr3uKu3_d5w">https://www.youtube.com/watch?v=fr3uKu3_d5w</a>	Не предусмотрено
волейбол	Сторожков А. С.	21.10.	СОГ 3	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП. Прием и передача мяча снизу с подачи.	<a href="https://youtu.be/hhmU_7lIZqw">https://youtu.be/hhmU_7lIZqw</a>  Повторить подводящие упражнения <a href="https://youtu.be/OrkK17TC-zg">https://youtu.be/OrkK17TC-zg</a>	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	21.10.	СОГ 2	14.00-14.30	С использованием ЭОР	Ведение мяча с обводкой стоек и	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UzbWh8bTR4c">https://www.youtube.com/watch?v=UzbWh8bTR4c</a>	Не предусмотрено

						ударом по воротам.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1458wv7YSEk">https://www.youtube.com/watch?v=1458wv7YSEk</a>	
Футбол	Попов А. В.	21.10.	СОГ 3	14.30-15.00	С использованием ЭОР	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UzbWh8bTR4c">https://www.youtube.com/watch?v=UzbWh8bTR4c</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1458wv7YSEk">https://www.youtube.com/watch?v=1458wv7YSEk</a>	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	21.10.	СОГ 4	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C345jaat3Ps">https://www.youtube.com/watch?v=C345jaat3Ps</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MVHcO-SIsVA">https://www.youtube.com/watch?v=MVHcO-SIsVA</a>	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	21.10.	СОГ 5	15.30-16.00	С использованием ЭОР	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C345jaat3Ps">https://www.youtube.com/watch?v=C345jaat3Ps</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MVHcO-SIsVA">https://www.youtube.com/watch?v=MVHcO-SIsVA</a>	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	21.10.	СОГ 6	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C345jaat3Ps">https://www.youtube.com/watch?v=C345jaat3Ps</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MVHcO-SIsVA">https://www.youtube.com/watch?v=MVHcO-SIsVA</a>	Не предусмотрено
Навстречу ГТО	Сторожков А. С.	21.10.	СОГ	15:30-16:00	С использованием ЭОР	Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча	<a href="https://youtu.be/AuiFIikYD64">https://youtu.be/AuiFIikYD64</a> <a href="https://youtu.be/bbO76N9Azg4">https://youtu.be/bbO76N9Azg4</a>	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	21.10.	СОГ (7-11л)	15.30-16.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Отработка задний подножки под выставленную ногу .	<a href="https://yandex.ru/video/search?text=пазминка%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/search?text=пазминка%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital</a> <a href="https://yandex.ru/video/search?text=Задняя%20подножка%20по%20выставленную%20ногу&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1607349932909097-9494087370002568118139-prestable-app-host-sas-web-yp-">https://yandex.ru/video/search?text=Задняя%20подножка%20по%20выставленную%20ногу&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1607349932909097-9494087370002568118139-prestable-app-host-sas-web-yp-</a>	Не предусмотрено

							<a href="#">123&amp;wiz_type=vital</a>	
Лёгкая атлетика	Шевчун В. Н.	21.10.	СОГ (6-11 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Техника спринтерского бега: - изучение техники низкого старта . Медленный бег.	20 упражнений на укрепление стопы и голени для бегунов <a href="https://clck.ru/NEjL7">https://clck.ru/NEjL7</a>	Посмотреть и выполнить  <a href="https://clck.ru/NEjL7">https://clck.ru/NEjL7</a>
Спортивная борьба. Грэпплинг	Борзунов А. Е.	21.10.	СОГ 1 (6-8 л)	17.00-17.30	С использованием ЭОР	Упражнения без предметов. Сгибание , разгибание, отведение, приведение, вращение рук, круговые упражнения, локтевые, плечевые, голеностопных, тазобедренных, наклоны туловища, повороты головы	<a href="https://yandex.ru/video/search?text=позминка%20для%20юдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/search?text=позминка%20для%20юдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital</a>  <a href="https://yandex.ru/video/search?text=Задняя%20подножка%20по%20выставленную%20ногу&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1607349932909097-9494087370002568118139-prestable-app-host-sas-web-yp-123&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/search?text=Задняя%20подножка%20по%20выставленную%20ногу&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1607349932909097-9494087370002568118139-prestable-app-host-sas-web-yp-123&amp;wiz_type=vital</a>	Не предусмотрено
Спортивная борьба. Грэпплинг	Борзунов А. Е.	21.10.	СОГ 2 (9-12 л)	18.30-19.00	С использованием ЭОР	Упражнения без предметов. Сгибание , разгибание, отведение, приведение, вращение рук, круговые упражнения, локтевые,	<a href="https://yandex.ru/video/search?text=позминка%20для%20юдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/search?text=позминка%20для%20юдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital</a>  <a href="https://yandex.ru/video/search?text=Задняя%20подножка%20по%20выставленную%20ногу&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1607349932909097-9494087370002568118139-prestable-app-host-sas-web-yp-123&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/search?text=Задняя%20подножка%20по%20выставленную%20ногу&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1607349932909097-9494087370002568118139-prestable-app-host-sas-web-yp-123&amp;wiz_type=vital</a>	Не предусмотрено

						плечевые, голеностопных, тазобедренных, наклоны туловища, повороты головы	<a href="#">123&amp;wiz_type=vital</a>	
<b>22 октября 2021 г</b>								
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	22.10.	СОГ (3-6 классы)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Техника спринтерского бега: - изучение техники низкого старта . Медленный бег.	20 упражнений на укрепление стопы и голени для бегунов <a href="https://clck.ru/NEjL7">https://clck.ru/NEjL7</a>	Посмотреть и выполнить  <a href="https://clck.ru/NEjL7">https://clck.ru/NEjL7</a>
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	22.10.	СОГ (7-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Медленный бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения, наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд , подтягивание. Подвижная игра по выбору учащихся.	20 упражнений на укрепление стопы и голени для бегунов <a href="https://clck.ru/NEjL7">https://clck.ru/NEjL7</a>	Посмотреть и выполнить  <a href="https://clck.ru/NEjL7">https://clck.ru/NEjL7</a>
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	22.10.	СОГ 2 (9- 10лет)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП. Высокий старт	<a href="https://youtu.be/T4S3ftEH_sk">https://youtu.be/T4S3ftEH_sk</a>	Не предусмотрено
Спортивная борьба. Грэпплинг	Борзунов А. Е.	22.10.	СОГ 3 (13-18 л)	18.10-18.40	С использованием ЭОР	Упражнения без предметов. Сгибание , разгибание, отведение, приведение, вращение рук,	<a href="https://yandex.ru/video/search?text=пазминка%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/search?text=пазминка%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&amp;wiz_type=vital</a>  <a href="https://yandex.ru/video/search?text=Задняя%20подножка%20по%20выстав">https://yandex.ru/video/search?text=Задняя%20подножка%20по%20выстав</a>	Не предусмотрено

						<p>круговые упражнения, локтевые, плечевые, голеностопных, тазобедренных, наклоны туловища, повороты головы</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9494087370002568118139-prestable-app-host-sas-web-yp-123&amp;wiz_type=vital">ленную%20ногу&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1607349932909097-9494087370002568118139-prestable-app-host-sas-web-yp-123&amp;wiz_type=vital</a></p>	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

**24 октября 2021 г**

Баскетбол	Сударикова В. В.	24.10.	СОГ 1,2,3 (1-5 классы)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	<p>Личная гигиена баскетболиста</p>	<p>Выполнить комплекс ОРУ с предметами <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18336961883846305201&amp;url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D62kxLtwLac&amp;text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18336961883846305201&amp;url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D62kxLtwLac&amp;text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D</a></p> <p>Изучить общие правила личной гигиены баскетболиста <a href="https://vuzlit.ru/853644/gigiena_rezhim_basketbolistov">https://vuzlit.ru/853644/gigiena_rezhim_basketbolistov</a></p>	Выполнить ОРУ С предметом, не менее 7 упражнений
-----------	---------------------	--------	---------------------------	-------------	-------------------------	---	--	---