

«УТВЕРЖДЕНО»
Начальник СП-ДЮСШ:
С. В. Романов
« 20 » января 2022 г

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
на период с 21 по 29 января 2022 года
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
21 января 2022 года								
Дзюдо	Скворцов Р. А.	21.01.	СОГ (12-17л)	16.30-17.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Отработка задний подножки под выставленную ногу .	https://yandex.ru/video/search?text=разминка%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&wiz_type=vital https://yandex.ru/video/search?text=Задняя%20подножка%20по%20выставленную%20ногу&path=wizard&parent-reqid=1607349932909097-9494087370002568118139-prestable-app-host-sas-web-yp-123&wiz_type=vital	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	21.01.	СОГ 1 (6-8 лет)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП. Медленный бег	https://youtu.be/WvbmKDvXjPM	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	21.01.	СОГ 2 (11-13лет)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	ОРУ. Спец.беговые упражнения	https://youtu.be/xpOQjp7wBIw	Не предусмотрено
Лыжная подготовка	Бондаренко Е. В.	21.01.	СОГ (3-6 классы)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Развитие быстроты.	https://clck.ru/Mye4P ОФП	Не предусмотрено

						Лыжная подготовка.		
Лыжная подготовка	Бондаренко Е. В.	21.01.	СОГ (7-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода. Сов-е одновременного одношажного и двухшажного хода. Прохождение дистанции.	Посмотреть и выполнить https://clck.ru/NEjL7	Не предусмотрено
24 января 2022 года								
Волейбол	Сторожков А. С.	24.01.	СОГ 1	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Передача мяча в прыжке. Нападающий удар накатом.	https://youtu.be/h9oMQBh7IL0 Повторить подводящие упражнения	Не предусмотрено
Волейбол	Сторожков А. С.	24.01.	СОГ 2	15:30-16:00	С использованием ЭОР	Передача мяча в прыжке. Нападающий удар накатом.	https://youtu.be/h9oMQBh7IL0 Повторить подводящие упражнения	Не предусмотрено
волейбол	Гусев па	24.01.	СОГ (14-17 лет)	18:00-18:30	С использованием ЭОР	Передача мяча в прыжке. Нападающий удар накатом	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS Посмотреть обучающие видео: https://clck.ru/MqcLq	Не предусмотрено
волейбол	Гусев па	24.01.	СОГ (10-13 лет)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Верхняя прямая планирующая подача	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS Посмотреть обучающее видео: https://clck.ru/Mqd7P Проимитировать технику выполнения.	Не предусмотрено
Шахматы	Гусев П. А.	24.01.	СОГ (8-17 лет)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Завлечение и перекрытие. Работа на компьютере. Решение	Решить 20 задач на мат в 2 хода: https://shahmaty.info/chess-puzzle/mat-v-2-hoda/	Не предусмотрено

						шахматных задач.		
Баскетбол	Сударикова В.В.	24.01.	СОГ - 3,4,5,6 (5-11 классы)	17:00-18:00	С использованием ЭОР	Контакт в баскетболе	1. Изучить принцип цилиндра , принцип вертикальности, опека игрока, заслон, столкновение : https://alvin-almazov.ru/basketball/kontakt-v-basketbole-princip-cilindra-princip-vertikalnosti-opeka-igroka-zaslon-stolknovenie-blokirovka/	Выполнить 3 подхода : 1.Выполнить перемещение в защитной стойке(право/влево) в течении 1 мин 2. Выполнить «восьмерку» между ногами с мячом 60 раз. 3.Выполнить планку на мяче(если есть) 1 мин
Волейбол	Астапов Е. В.	24.01.	СОГ (7-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	СФП. Прямой нападающий удар.	Посмотреть видео по ссылке https://clck.ru/YgMtV	Не предусмотрено
Шахматы	Астапов Е. В.	24.01.	СОГ (6-11 классы)	14:00-14:30	С использованием ЭОР	Части шахматной партии.	Посмотреть видео https://clck.ru/Xz6SM	
Волейбол	Васильев Р. В.	24.01.	СОГ	18.00-19.30	С использованием ЭОР	Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая, верхняя подачи.	https://www.youtube.com/watch?v=D PDT81DOAOY	Не предусмотрено
Баскетбол	Васильев Р. В.	24.01.	СОГ	16:30-18.00	С использованием ЭОР	ОФП. Броски с места (стоя прямо перед щитом и под углом).	https://www.youtube.com/watch?v=PYONP19Zzi0	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	24.01.	СОГ 2 (9-10лет)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП. Высокий старт	https://youtu.be/T4S3ftEH_sk	Не предусмотрено

Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	24.01.	СОГ 3(11-13лет)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	ОФП. Медленный бег	https://youtu.be/WvbmKDVXjPM	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	24.01.	СОГ-1	14.30-15.00	С использованием ЭОР	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	https://www.youtube.com/watch?v=9MjJpZ-UTvA https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg ZOOM	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	24.01.	СОГ-2	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Физподготовка. Челночный бег и удары по воротам, футбол.	https://www.youtube.com/watch?v=9MjJpZ-UTvA https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg ZOOM	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	24.01.	СОГ-3	17.30-18.00	С использованием ЭОР	Физподготовка. Челночный бег и удары по воротам, футбол.	https://www.youtube.com/watch?v=9MjJpZ-UTvA https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg ZOOM	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	24.01.	СОГ 1	14.00-14.30	С использованием ЭОР	Ведение внутренней стороной стопы.	https://www.youtube.com/watch?v=oKzBTxiwNco https://www.youtube.com/watch?v=Hj7c4iH9KI	Не предусмотрено
дзюдо	Скворцов Р. А.	24.01.	СОГ (12-17л)	16.30-17.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Отработка удержание сбоку.	https://yandex.ru/video/search?text=пазминка%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&wiz_type=vital https://www.youtube.com/watch?v=LicqgoQrLg	Не предусмотрено
Настольный теннис	Тананаев В. Н.	24.01.	СОГ (3-11 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Техника передвижений в левой стойке	Комплекс упражнений для развития гибкости https://youtu.be/_2NfOYpOKk4 Повторить технику откидки влево	Не предусмотрено

							https://youtu.be/-r8CH9j9Uog	
«Навстречу ГТО»	Бондаренко Е. В.	24.01.	СОГ (1-5 классы)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Техника ступающего и скользящего шага без палок.	-	Не предусмотрено
Лыжная подготовка	Бондаренко Е. В.	24.01.	СОГ (7-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода. Сов-е одновременного одношажного и двухшажного хода. Прохождение дистанции.	Посмотреть и выполнить https://clck.ru/Mye4P	Не предусмотрено
Шахматы	Самсонкин С. В.	24.02.	5-9 классы	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Ладья против Слона	Посмотреть видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=oj8RsCBuVMY	Не предусмотрено
25 января 2022 года								
Навстречу ГТО	Васильев Р. В.	25.01.	СОГ	16:30-17.00	С использованием ЭОР	Метание теннисного мяча в цель	https://www.youtube.com/watch?v=geaWSZPLMw4	Не предусмотрено
волейбол	Качимова Л. Ф.	25.01.	СОГ (14-17 лет)	15:00-16:30	С использованием ЭОР	Передача мяча в прыжке. Нападающий удар накатом	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS Посмотреть обучающие видео: https://clck.ru/MqcLq	Не предусмотрено
волейбол	Качимова Л. Ф.	25.01.	СОГ (10-13 лет)	15:00-16:30	С использованием ЭОР	Верхняя прямая планирующая подача	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS Посмотреть обучающее видео: https://clck.ru/Mqd7P Проимитировать технику выполнения.	Не предусмотрено
Волейбол	Самсонкин С. В.	25.01.	5-11 классы	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Верхняя передача в прыжке.	Посмотреть видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=h9oMQBh7IL0	Не предусмотрено

Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	25.01.	СОГ 1 (6-8 лет)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Правила соревнований бега на короткие дистанции . ОФП.	https://ok.ru/video/2826641543568	Не предусмотрено
Волейбол	Кравченко С. А.	25.01.	СОГ волейбол	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Техника стоек и перемещений	https://youtu.be/wM8uyKq2efg	Не предусмотрено
волейбол	Сторожков А. С.	25.01.	СОГ 3	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Одиночное блокирование	https://youtu.be/bArmFEKdCBs Повторить подводящие упражнения	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Сторожков А. С.	25.01.	СОГ	15:30-16:00	С использованием ЭОР	Повороты переступанием.	Выполнить имитацию https://youtu.be/bi7kxX4HArU	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	25.01.	СОГ 2	14.00-14.30	С использованием ЭОР	Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	https://www.youtube.com/watch?v=oKzBTxiwNco https://www.youtube.com/watch?v=Hj7c4iH9KI	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	25.01.	СОГ 3	14.30-15.00	С использованием ЭОР	Совершенствование ударов по летящему мячу.	https://www.youtube.com/watch?v=oKzBTxiwNco https://www.youtube.com/watch?v=Hj7c4iH9KI	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	25.01.	СОГ 4	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	https://www.youtube.com/watch?v=AfRg7M-Z5ZE https://www.youtube.com/watch?v=vuNWUfGn9KM	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	25.01.	СОГ 5	15.30-16.00	С использованием ЭОР	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков и удар с сопротивлением.	https://www.youtube.com/watch?v=C345jaat3Ps	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	25.01.	СОГ 6	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Общеразвивающие упражнения по методу	https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0 https://www.youtube.com/watch?v=nG025OVqD9w	Не предусмотрено

						круговой тренировки.		
Дзюдо	Скворцов Р. А.	25.01	СОГ (7-11л)	15.30-16.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Отработка задний подножки под выставленную ногу .	https://yandex.ru/video/search?text=пазминка%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&wiz_type=vital https://yandex.ru/video/search?text=Задняя%20подножка%20по%20выставленную%20ногу&path=wizard&parent-reqid=1607349932909097-9494087370002568118139-prestable-app-host-sas-web-yp-123&wiz_type=vital	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Шевчун В. Н.	25.01.	СОГ (7-11 кл)	17.00-17.30	С использованием ЭОР	Техника бега на средние дистанции.	Учебник- Легкая атлетика. Г.Н.Германов, В.Г.Никитушкин, Е.Г.Цуканова. https://clck.ru/CFYbn	Не предусмотрено
26 января 2022 года								
волейбол	Гусев П. А.	26.01.	СОГ (14-17 лет)	18:00-18:30	С использованием ЭОР	ОФП. Передача мяча в прыжке.	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и силовых упражнений с собственным весом. Посмотреть обучающее видео: https://clck.ru/MqcbL	Не предусмотрено
волейбол	Гусев П. А.	26.01.	СОГ (10-13 лет)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений. Посмотреть обучающее видео: https://clck.ru/MqbFu Обратить внимание исходное положение и подбор мяча.	Не предусмотрено
Шахматы	Гусев П. А.	26.01.	СОГ (8-17 лет)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Освобождение пространства и блокировка	Посмотреть обучающее видео: https://www.youtube.com/watch?v=LKKGDjcFjxc	Не предусмотрено
волейбол	Васильев Р. В.	26.01.	СОГ	18:00-18:30	С использованием ЭОР	Техника верхней передачи в	https://www.youtube.com/watch?v=h9oMQBh7IL0	Не предусмотрено

						прыжке и обманных ударов.		
волейбол	Астапов Е. В.	26.01.	СОГ (7-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	СФП. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу.	Посмотреть видео по ссылке https://clck.ru/YgMtV	Не предусмотрено
Шахматы	Астапов Е. В.	26.01.	СОГ (6-11 классы)	14:00-14:30	С использованием ЭОР	Изучение дебюта Испанская партия.	Посмотреть видео https://clck.ru/YgN7T	Не предусмотрено
баскетбол	Васильев Р. В.	26.01.	СОГ	16:30-16:00	С использованием ЭОР	Броски в корзину двумя руками, двумя руками с отскоком от щита, с места и в движении	https://www.youtube.com/watch?v=IlLpGH9el30	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	26.01.	СОГ 1	14.00-14.30	С использованием ЭОР	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	https://www.youtube.com/watch?v=oKzBTxiwNco https://www.youtube.com/watch?v=Hj7c4iH9KI	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	26.01.	СОГ (12-17л)	16.30-17.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Отработка бросок через бедро	26.01.2022г	Не предусмотрено
Баскетбол	Сударикова В. В.	26.01.	СОГ -3, 4,5,6 (5-11 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Баскетбол. Командные действия в нападении	Изучить особенности быстрого прорыва и позиционного нападения: https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/basketbol-komandnye-deystviya-v-napad/	Выполнить 3 подхода: 1. Бег на месте 1-2 мин 2. Выпрыгивания с положения полуприседа(руки вверх) 60 раз

								3.Пресс 40-50 раз на время (в течении 1 мин) 4.Отжимания на мяче(если имеется) 15 раз
Навстречу ГТО	Бондаренко Е. В.	26.01.	СОГ (1-5 классы)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Техника ступающего и скользящего шага без палок.	-	Не предусмотрено
Волейбол	Сторожков А. С.	26.01.	СОГ 1	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП. Передача мяча в прыжке. Нападающий удар накатом.	https://youtu.be/h9oMQBh7IL0 Повторить подводящие упражнения	Не предусмотрено
Волейбол	Сторожков А. С.	26.01.	СОГ 2	15:30-15:00	С использованием ЭОР	ОФП. Передача мяча в прыжке. Нападающий удар накатом.	https://youtu.be/h9oMQBh7IL0 Повторить подводящие упражнения	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	26.01.	СОГ (3-6 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Развитие координации движения. Лыжная подготовка.	20 упражнений на укрепление стопы и голени https://clck.ru/NEjL7	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	26.01.	СОГ 2 (9-10 лет)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОРУ. Спец.беговые упражнения	https://youtu.be/xpOQip7wBIw	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	26.01.	СОГ 3(11-13лет)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	ОФП.ОРУ с гимнастической палкой	https://youtu.be/At8ED7QK9v4	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	26.01.	СОГ -1	14.30-15.00	С использованием ЭОР	Правила игры в мини-футбол.	https://www.youtube.com/watch?v=yioibyZzca0 https://www.youtube.com/watch?v=FfBOjAoTpbg&list=PLHkIsZXGnLpHS1hbUbdUoHhTGXw26UCq ZOOM	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	26.01.	СОГ -2	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Правила игры в мини-футбол.	https://www.youtube.com/watch?v=PXUJf55DD4	Не предусмотрено

							https://www.youtube.com/watch?v=ARJLZwKxFmU	
							ZOOM	
футбол	Абрашкин Е. Н.	26.01.	СОГ -3	17.30-18.00	С использованием ЭОР	Правила игры в мини-футбол.	https://www.youtube.com/watch?v=PXUJ55DD4 https://www.youtube.com/watch?v=ARJLZwKxFmU	Не предусмотрено
							ZOOM	
Волейбол	Гавриленко Л. А.	26.01.	СОГ (8-9 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Одиночное блокирование. Нападающий удар с переводом влево.	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS https://yandex.ru/video/preview/?text=одиночное%20блокирование%20в%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=1642741916349618-6379422399348584769-sas2-0564-sas-17-balancer-8080-BAL-4489&wiz_type=vital&filmId=11126044899941541318	Не предусмотрено
Настольны й теннис	Тананаев В. Н.	26.01.	СОГ (3-11 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Сочетание откатов и откидок слева	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS	Не предусмотрено
Шахматы	Самсонкин С. В.	26.01.	5-9 классы	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Ферзь против ладьи и слона	Посмотреть видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=y4fUywfzfeB4	Не предусмотрено
27 января 2022 года								
Навстречу ГТО	Васильев Р. В.	27.01.	СОГ	16:30-17:00	С использованием ЭОР	Челночный бег 3x10	https://www.youtube.com/watch?v=ytgBkLbHro	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	27.01.	СОГ 2	14.00-14.30	С использованием ЭОР	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней	https://www.youtube.com/watch?v=OzKyVITPTg https://www.youtube.com/watch?v=ZVUX4Z8X7hY	Не предусмотрено

						стороной стопы с переводом за спину.		
футбол	Попов А. В.	27.01.	СОГ 3	14.30-15.00	С использованием ЭОР	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	https://www.youtube.com/watch?v=OzKyVITPTg https://www.youtube.com/watch?v=ZVUX4Z8X7hY	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	27.01.	СОГ 4	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Совершенствование техники обводки.	https://www.youtube.com/watch?v=OzKyVITPTg https://www.youtube.com/watch?v=ZVUX4Z8X7hY	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	27.01.	СОГ 5	15.30-16.00	С использованием ЭОР	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка и удар.	https://www.youtube.com/watch?v=uatTcKK_Zs	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	27.01.	СОГ 6	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	https://www.youtube.com/watch?v=Xg5pnczUkzM https://www.youtube.com/watch?v=mZGmByu-fng	Не предусмотрено
волейбол	Гавриленко Л. А.	27.01.	СОГ (8-9 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Одиночное блокирование. Нападающий удар с переводом влево.	https://yandex.ru/video/preview/?text=одиночное+блокирование+v+волейболе&path=wizard&parent-reqid=1642741916349618-6379422399348584769-sas2-0564-sas-17-balancer-8080-BAL-4489&wiz_type=vital&filmId=18007844479647819915&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DYTq7crjEtdU	Не предусмотрено
волейбол	Качимова Л. Ф.	27.01.	СОГ (14-17 лет)	16:30-17:00	С использованием ЭОР	ОФП. Передача мяча в прыжке.	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и силовых упражнений с собственным весом.	Не предусмотрено

							Посмотреть обучающее видео: https://clck.ru/MqcbL	
волейбол	Качимова Л. Ф.	27.01.	СОГ (10-13 лет)	16:30-17:00	С использованием ЭОР	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений. Посмотреть обучающее видео: https://clck.ru/MqbFu Обратить внимание исходное положение и подбор мяча.	Не предусмотрено
волейбол	Кравченко С. А.	27.01.	СОГ волейбол	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Развитие быстроты перемещений	https://youtu.be/qbx03Mhm53w	Не предусмотрено
волейбол	Самсонкин С. В.	27.01.	6-11 классы	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Нижняя боковая подача.	Посмотреть видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=3ZXzWjmDh30	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	27.01.	СОГ (7-11л)	15.30-16.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Отработка бросок через бедро	https://yandex.ru/video/search?text=пазминка%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&wiz_type=vital	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Шевчун В. Н.	27. 01.	СОГ(7-11кл)	17.00-17.30	С использованием ЭОР	Техника бега на короткие дистанции.	Учебник – Легкая атлетика . Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин , Е.Г.Цуканова. https://clck.ru/CFYbn	Не предусмотрено
Волейбол	Сторожков А. С.	27.01.	СОГ 3	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП. Одиночное блокирование	https://youtu.be/bArmFEKdCBs Повторить подводящие упражнения	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО».	Сторожков А. С.	27.01.	СОГ	15:30-16:00	С использованием ЭОР	Техника скользящего шага.	Выполнить имитацию https://youtu.be/qRHZkIgz4zM	Не предусмотрено
28 января 2022 года								
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	28.01.	СОГ 1 (6-8 лет)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОРУ .Бег 30м	https://youtu.be/5JRjydu1qiw	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	28.01.	СОГ 2 (9-10 лет)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	ОФП. Высокий старт с	https://youtu.be/oPtJEQHZgaY	Не предусмотрено

						последующим ускорением		
Лыжная подготовка	Бондаренко Е. В.	28.01.	СОГ (3-6 классы)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Развитие скоростно-силовых качеств. Лыжная подготовка.	20 упражнений на укрепление стопы и голени https://clck.ru/NEjL7	Не предусмотрено
Лыжная подготовка	Бондаренко Е. В.	28.01.	СОГ (7-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода. Сов-е одновременного одношажного и двухшажного хода. Прохождение дистанции		Не предусмотрено