

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

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
на период с 31 января по 06 февраля 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
31 января 2022 года								
Волейбол	Сторожков А. С.	31.01.	СОГ 1	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Прием мяча в зону 2. Техника второй передачи. Обманный удар	https://youtu.be/dWtsWeWNRHU https://youtu.be/IfvCZbB07_g	Не предусмотрено
Волейбол	Сторожков А. С.	31.01.	СОГ 2	15:30-16:00	С использованием ЭОР	Прием мяча в зону 2. Техника второй передачи. Обманный удар	https://youtu.be/dWtsWeWNRHU https://youtu.be/IfvCZbB07_g	Не предусмотрено
Волейбол	Астапов Е. В.	31.01.	СОГ (7-11 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Отбивание мяча через сетку кулаком. Техника второй передачи. Прямой нападающий удар.	https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPtoOI&feature=emb_rel_pause	Не предусмотрено
Волейбол	Васильев Р. В.	31.01.	СОГ	18.00-18.30	С использованием ЭОР	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=DPDT8IDOA0Y	Не предусмотрено

Баскетбол	Васильев Р. В.	31.01.	СОГ	16:30-17.00	С использованием ЭОР	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра	https://www.youtube.com/watch?v=PYONP19Zzi0	Не предусмотрено
Шахматы	Астапов Е. В.	31.01.	СОГ (6-11 кл.)	14:00-14:30	С использованием ЭОР	Связка. Как от неё избавиться?	https://chessmatenok.ru/shahmatnye-zadachi-dlya-detej/	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	31.02.	СОГ 1 (6-8 лет)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОРУ. Спец.беговые упражнения	https://youtu.be/xpOQjp7wBIw	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	31.02.	СОГ 3 (11-13лет)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	ОРУ. Спец.беговые упражнения	https://youtu.be/xpOQjp7wBIw	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	31.01.	СОГ -1	14.30-15.00	С использованием ЭОР	Остановка мяча	https://www.youtube.com/watch?v=B6XoEuTKzwI <u>ZOOM</u>	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	31.01.	СОГ -2	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Удары по мячу	https://www.youtube.com/watch?v=97QETf8tgCM <u>ZOOM</u>	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	31.01.	СОГ -3	17.30-18.00	С использованием ЭОР	Удары по мячу	https://www.youtube.com/watch?v=97QETf8tgCM <u>ZOOM</u>	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	31.01.	СОГ 1	14.00-14.30	С использованием ЭОР	Ведение мяча подошвой. Приём летящих	https://www.youtube.com/watch?v=SJjeHk8qHWQ	Не предусмотрено

						<u>на высоте бедра мячей</u> <u>внутренней</u> <u>стороной стопы.</u>	https://www.youtube.com/watch?v=fxTMcSuuFVs	
дзюдо	Скворцов Р. А.	31.01.	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
Настольный теннис	Тананаев В. Н.	31.01.	СОГ (3-11 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Переход от наката слева к откидке слева	Комплекс упражнений для развития координации https://youtu.be/_2NfOYpOKk4	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Бондаренко Е. В.	31.01.	СОГ (1-5 классы)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Техника попеременно ступающего шага с палками. Передвижение до 500 метров.	-	Не предусмотрено
Лыжная подготовка	Бондаренко Е. В.	31.01.	СОГ (7-11 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	<u>Лыжная подготовка.</u> <u>Совершенствование конькового хода. Сов-е одновременного одношажного и двухшажного хода.</u> <u>Прохождение дистанции.)</u>	https://clck.ru/NEjL7 https://clck.ru/appZT	Посмотреть

«Навстречу ГТО»	Попов А. Н.	31.01.	СОГ (1-2 классы)	15:30-16:00	С использованием ЭОР	Броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).	https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20Броски%20набивных%20мячей%20массой%20до%201%20кг%20с%20до%203%20кг%20из%20разных%20исходных%20положений&path=wizard&parent-reqid=1643541297150877-5769411896250253354-vla1-0271-vla-17-balancer-8080-BAL-9342&wiz_type=vital&filmId=1680941392164413379	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Попов А. Н.	31.01.	СОГ (3-4 классы)	17:10-17:40	С использованием ЭОР	Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/	Не предусмотрено
01 февраля 2022 года								
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	1.02.	СОГ 2 (9-10 лет)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП. Медленный бег	https://youtu.be/WvbmKDVXjPM	Не предусмотрено
Волейбол	Кравченко С. А.	1.02.	СОГ	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Техника удара по мячу	https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo	Не предусмотрено
Волейбол	Сторожков А. С.	01.02.	СОГ 3	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП. Передача мяча в прыжке. Нападающий удар	https://youtu.be/h9oMQBh7ILO https://youtu.be/631uL9zbbgg	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Васильев Р. В.	01.02.	СОГ	16:30-17.00	С использованием ЭОР	Лыжная гонка на 1 км, лыжные ходы, спуски,	https://www.youtube.com/watch?v=geaWSZPLMw4	Не предусмотрено

						повороты, торможение		
«Навстречу ГТО»	Сторожков А. С.	01.02.	СОГ	15:30-16:00	С использованием ЭОР	Техника ступающего и скользящего шага с палками.	Выполнить имитацию https://youtu.be/MPwX526fRN8	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	01.02.	СОГ 2	14.00-14.30	С использованием ЭОР	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4 https://www.youtube.com/watch?v=OzKyVITPTg	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	01.02.	СОГ 3	14.30-15.00	С использованием ЭОР	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=X1U6H-MUPy4	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	01.02.	СОГ 4	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=X1U6H-MUPy4	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	01.02.	СОГ 5	15.30-16.00	С использованием ЭОР	Развитие гибкости, старты из различных положений. подтягивания.	https://www.youtube.com/watch?v=yLUWLLM-LBQ	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	01.02.	СОГ 6	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Развитие гибкости, старты из различных положений. подтягивания.	https://www.youtube.com/watch?v=yLUWLLM-LBQ	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	1.02	СОГ (7-11л)	15.30-16.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Отработка задний подножки под	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%20выстав	Не предусмотрено

						выставленную ногу .	ленную%20ногу&path=wizard&parent-reqid=1607349932909097-9494087370002568118139-prestable-app-host-sas-web-yp-123&wiz_type=vital	
«Навстречу ГТО»	Попов А. Н.	01.02.	СОГ (1-2 классы)	15:30-16:00	С использованием ЭОР	Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Попов А. Н.	01.02.	СОГ (3-4 классы)	16:45-17:15	С использованием ЭОР	Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9384375613586844734&text=видео+Метание+малого+мяча+способом+«из-за+спины»+через+плечо+с+трех+шагов+разбега;+с+пяти;+с+семи.+Метание+мяча+в+цель.+Метание+мяча+на+дальность+	Не предусмотрено
Спортивная борьба "Грэпплинг"	Борзунов А.Е.	01.02.	СОГ 1 (6-8 л)	17.00-17.30	С использованием ЭОР	Общая физическая подготовка. Теория. Строевые упражнения. Понятие строевая стойка, стойка врозь Общие подготовительные и	https://yandex.ru/video/search?text=пазминка%20для%20юдо&path=wizard&parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&wiz_type=vital https://yandex.ru/video/search?text=Задания%20подножка%20по%20выставленную%20ногу&path=wizard&parent-reqid=1607349932909097-9494087370002568118139-prestable-app-host-sas-web-yp-123&wiz_type=vital	Не предусмотрено

						<p>координационные упражнения. (1-й из 1 ч.) Упражнения без предметов. упражнения с предметами, акробатические упражнения (1-й из 1 ч.)</p>		
<p>Спортивная борьба "Грэшлинг"</p>	<p>Борзунов А.Е.</p>	<p>01.02.</p>	<p>СОГ 2 (9-12 л)</p>	<p>18.30-19.00</p>	<p>С использованием ЭОР</p>	<p>Общая физическая подготовка. Теория. Строевые упражнения. Понятие строевая стойка, стойка врозь Общие подготовительные и координационные упражнения (1-й из 1 ч.) Общая физическая подготовка. Теория. Строевые упражнения. Понятие строевая стойка, стойка врозь Общие подготовительные и координационные упражнения. (1-й из 1 ч.)</p>	<p>https://yandex.ru/video/search?text=пазминка%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&wiz_type=vital</p> <p>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</p>	<p>Не предусмотрено</p>

Спортивная борьба "Грэплинг"	Борзунов А.Е.	01.02.	СОГ 3 (13-18л)	18.10-18.40	С использованием ЭОР	Упражнения без предметов. упражнения с предметами, акробатические упражнения. (1-й из 1 ч.) Практика. Строевые приемы. Выполнение команд. (1-й из 1 ч.)	https://yandex.ru/video/search?text=позминка%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&wiz_type=vital https://www.youtube.com/watch?v=Lj_cqgoQrLg	Не предусмотрено
------------------------------	---------------	--------	----------------	-------------	----------------------	--	--	------------------

02 февраля 2022 года

волейбол	Астапов Е. В.	02.02.	СОГ (7-11 кл.)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	СФП. Индивидуальные упражнения с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI&feature=emb_rel_pause	Не предусмотрено
Шахматы	Астапов Е. В.	02.02.	СОГ (6-11 кл)	14:30-15:00	С использованием ЭОР	Двойной удар. Практическое занятие по игре в шахматы.	https://goo-gl.ru/knYII	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	02.02.	СОГ 1	14.00-14.30	С использованием ЭОР	Совперпешествование веления мяча половпвой. Совперпешествование приёма летяпних на высоте бедра мячей внутрпешней стороны стопы.	https://www.youtube.com/watch?v=hkbc3Cjr188 https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4	Не предусмотрено
Волейбол	Васильев Р.В.	02.02.	СОГ	18:00-18:30	С использованием ЭОР	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение	https://www.youtube.com/watch?v=h9oMQBh7IL0	Не предусмотрено

						разминки тренировочных занятий		
Баскетбол	Васильев Р. В.	02.02.	СОГ	16:30-17:00	С использованием ЭОР	ОФП. Ведение мяча змейкой. Два шага – бросок	https://www.youtube.com/watch?v=I1LpGH9e130	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	2.02.	СОГ (12- 17л)	16.30.17.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Отработка удержание сбоку.	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://www.youtube.com/watch?v=Lj_cqgoQrLg	Не предусмотрено
Баскетбол	Сударикова В. В.	02.02.	СОГ - 3,4,5,6 (5- 11 классы)	18:00-18:30	С использованием ЭОР	Индивидуальны е упражнения с мячом	Повторить технику ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, между ног: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9746908968625714458&url=https%3A%2F%2Fzen.yandex.ru%2Fmedia%2Fid%2F60899c178a48592ef8c14f3e%2F60d33220a25cdf54098063a9&text=%D0%91%D0%90%D0%A1%D0%9A%D0%95%D0%A2%D0%91%D0%9E%D0%9B%20%D0%94%D0%9B%D0%AF%20%D0%9D%D0%90%D	Не предусмотрено
Навстречу ГТО	Бондаренко Е. В.	2.02.	СОГ (1-5 классы)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Техника попеременно ступающего шага без палок. Передвижение до 1 км	-	Не предусмотрено
Волейбол	Сторожков А. С.	02.02.	СОГ 1	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Прием мяча в зону 2. Техника второй	https://youtu.be/dWtsWeWNrHU https://youtu.be/IfvCZbB07_g	Не предусмотрено

						передачи. Обманный удар		
Волейбол	Сторожков А. С.	02.02.	СОГ 2	15:30-16:00	С использованием ЭОР	Прием мяча в зону 2. Техника второй передачи. Обманный удар	https://youtu.be/dWtsWeWNrHU https://youtu.be/IfvCZbB07_g	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	02.02.	СОГ (3-6 классы)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Развитие специальной выносливости, силы. Лыжная подготовка.	https://clck.ru/Mye4P ОФП	-
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	2.02.	СОГ1 (6-8 лет)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОФП. Медленный бег	https://youtu.be/WvbmKDVXjPM	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	2.02.	СОГ 3(11- 13лет)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	ОРУ. ОФП .Бег 30м.	https://youtu.be/5JRjydu1qiw	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	02.02.	СОГ -1	14.30-15.00	С использованием ЭОР	Подвижные игры	https://www.youtube.com/watch?v=g8TBHdaqQXQ https://www.youtube.com/watch?v=dpIwMwZ9XjU ZOOM	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	02.02.	СОГ -2	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Совершенствова ние ударов по мячу	https://www.youtube.com/watch?v=MhSGuH55Mdw ZOOM	Не предусмотрено
футбол	Абрашкин Е. Н.	02.02.	СОГ -3	17.30-18.00	С использованием ЭОР	Совершенствова ние ударов по мячу	https://www.youtube.com/watch?v=MhSGuH55Mdw ZOOM	Не предусмотрено
Волейбол	Гавриленко Л. А.	02.02.	СОГ (8-9 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Передача мяча в прыжке. Нападающий удар накатом.	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS https://yandex.ru/video/preview/?text=Передача%20мяча%20в%20прыжке.	Не предусмотрено

							%20Нападающий%20удар%20накатом.&path=wizard&parent-reqid=1643549437566365-16753048680550924158-vla1-4631-vla-17-balancer-8080-BAL-9391&wiz_type=vital&filmId=10715711491419839520	
Настольный теннис	Тананаев В. Н.	02.02.	СОГ (3-11 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Закрепление теоретических понятий сочетаний накатов слева и справа	Выполнить упражнения для скоростно-силовых качеств https://youtu.be/-r8CH9j9Uogh https://clck.ru/MqftS	Не предусмотрено
03 февраля 2022 года								
Лёгкая атлетика	Кравченко С.А.	3.02.	СОГ 2 (9-10 лет)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	ОРУ.ОФП .Бег 30м	https://youtu.be/5JRjydu1qiw	Не предусмотрено
Волейбол	Кравченко С.А.	3.02.	СОГ волейбол	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Развитие быстроты перемещений	https://youtu.be/qbx03Mhm53w	Не предусмотрено
Волейбол	Гавриленко Л. А.	03.02.	СОГ (8-9 классы)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Передача мяча в прыжке. Нападающий удар накатом.	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS https://yandex.ru/video/preview/?text=Передача%20мяча%20в%20прыжке.%20Нападающий%20удар%20накатом.&path=wizard&parent-reqid=1643549437566365-16753048680550924158-vla1-4631-vla-17-balancer-8080-BAL-9391&wiz_type=vital&filmId=6602610864648577380	Не предусмотрено
Волейбол	Сторожков А.С.	03.02.	СОГ 3	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Прием мяча в зону 2. Техника второй	https://youtu.be/dWtsWeWNRHU https://youtu.be/IfvCZbB07_g	Не предусмотрено

						передачи. Обманный удар		
«Навстречу ГТО»	Сторожков А.С.	03.02.	СОГ	15:30-16:00	С использованием ЭОР	Техника попеременного ступающего шага с палками.	Выполнить имитацию https://youtu.be/ny_LtTomVmE	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р.А.	3.02.	СОГ (7-11л)	15.30.-16.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Отработка бросок через бедро	https://yandex.ru/video/search?text=разминка%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605511992075330-242033443368587534600109-production-app-host-sas-web-yp-114&wiz_type=vital	Не предусмотрено
Спортивная борьба "Грэплинг"	Борзунов А.Е.	03.02.	СОГ 1 (6-8л)	17.00-17.30	С использованием ЭОР	Упражнения без предметов. упражнения с предметами, акробатические упражнения. (1-й из 1 ч.)	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://www.youtube.com/watch?v=LicqgoQrLg	Не предусмотрено
Спортивная борьба "Грэплинг"	Борзунов А.Е.	03.02.	СОГ 2 (9-12л)	18.40-19.10	С использованием ЭОР	Упражнения без предметов. упражнения с предметами, акробатические упражнения (1-й из 1 ч.)	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://www.youtube.com/watch?v=LicqgoQrLg	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	03.02.	СОГ 2	14.00-14.30	С использованием ЭОР	<u>Веление мяча</u> <u>полошвой.</u> <u>Приём летящих на высоте бедра мячей</u> <u>внутренней стороны стопы.</u>	https://www.youtube.com/watch?v=bPsa8GNYA9Y	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	03.02.	СОГ 3	14.30-15.00	С использованием ЭОР	<u>Игра вратаря.</u> <u>Ловля</u> <u>катящегося мяча.</u>	https://www.youtube.com/watch?v=n0F4eN57NiI	Не предусмотрено

футбол	Попов А. В.	03.02.	СОГ 4	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=n0F4eN57NiI	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	03.02.	СОГ 5	15.30-16.00	С использованием ЭОР	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	https://www.youtube.com/watch?v=D0peokzs64c	Не предусмотрено
футбол	Попов А. В.	03.02.	СОГ 6	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	https://www.youtube.com/watch?v=D0peokzs64c	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Васильев Р. В.	03.02.	СОГ	16:30-17:00	С использованием ЭОР	Прохождение дистанции 3 км, лыжные ходы	https://www.youtube.com/watch?v=ytgBkLbHro	Не предусмотрено
04 февраля 2022 года								
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	4.02.	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.	4.02.	СОГ 3(11-13лет)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	ОРУ .Бег 30м	https://youtu.be/5JRjydu1qiw	Не предусмотрено
Лыжная подготовка	Бондаренко Е. В.	04.02.	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.)	https://clck.ru/Mye4P	Посмотреть
Лыжная подготовка	Бондаренко Е. В.	04.02.	СОГ (3-6 классы)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Развитие скоростно-силовых качеств.	20 упражнений на укрепление стопы и голени https://clck.ru/NEjL7	-

						<u>Лыжная подготовка (</u>		
Баскетбол	Сударикова В.В.	04.02.	СОГ - 3,4,5,6 (7-11 классы)	18:00-18:30	С использованием ЭОР	Совершенствование техники броска. Способы бросков в кольцо.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5435821529938195265&url=https%3A%2F%2Fzen.yandex.ru%2Fmedia%2Fid%2F5fc9f3b794a02d3fd246ecc5%2F5fd4fe749480ec78dc070948&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	1, Выполнить 15-20 сгибный разгибаний рук (отжимания) 2. Выполнить имитацию броска мяча в кольцо на месте, в прыжке 3. В течении 1 мин выполнить прыжки на скакалке.
Спортивная борьба "Грэплинг"	Борзунов А.Е.	04.02.	СОГ 3 (13-18 л)	18.10-18.40	С использованием ЭОР	Упражнения без предметов. упражнения с предметами, акробатические упражнения (1-й из 1 ч.)	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