



РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ

с 16 ноября по 22 ноября 2020 года

Вид спорта	ФИО тренера-преподавателя	Дата	Группа	Время	Способ	Тема занятий	Ресурс	Домашнее задание
<b>16 ноября 2020 года (понедельник)</b>								
Футбол	Абрашкин Е. Н.	16.11.2020	СОГ (бкл)	17.35-18.05	С использованием ЭОР	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4">https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K86aqG1MxkE">https://www.youtube.com/watch?v=K86aqG1MxkE</a> ZOOM	Не предусмотрено
Футбол	Абрашкин Е. Н.	16.11.2020	СОГ (9-10кл)	18.10-18.40	С использованием ЭОР	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CFCzzG4aYKc">https://www.youtube.com/watch?v=CFCzzG4aYKc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gVXrYUW2HI">https://www.youtube.com/watch?v=gVXrYUW2HI</a> ZOOM	Не предусмотрено
Волейбол	Астапов Е. В.	16.11.2020	СОГ	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Совершенствование верхней передачи мяча. Выполнение передачи на точность.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI&amp;feature=emb_rel_pause">https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI&amp;feature=emb_rel_pause</a>	Не предусмотрено
Волейбол	Кравченко Ю. А.	16.11.2020	СОГ (7-8 кл)	15.30-16.00	С использованием ЭОР	Техника выполнения передачи мяча сверху	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=I3JITgN4GDRg&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=I3JITgN4GDRg&amp;feature=emb_logo</a>	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	16.11.2020	СОГ (7-11 кл)	16.30-17.00	Онлайн подключение через ZOOM	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	<a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a>  ОФП для бегунов.	Выполнить 1.3 подхода по 15 раз сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа. 2. 2 подхода по 40 раз приседание. 3. 3 подхода по 15 раз сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Легкая атлетика	Кравченко С. А.	16.11.2020	СОГ (6-7 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	ОФП. Бег в медленном темпе. Подвижные игры	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5562169769304619472&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1605469978014109-1315341787221550469600107-production-app-host-via-web-yp-221&amp;text=офп+лёгкая+атлетика">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5562169769304619472&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1605469978014109-1315341787221550469600107-production-app-host-via-web-yp-221&amp;text=офп+лёгкая+атлетика</a>	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Нор Ж. А.	16.11.2020	СОГ (6-7 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Прыжки с места.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmid=8758749083476476332&amp;text=%D1%8E%D1%82%D1%83%D0%B1+youtube%D1%8C+%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8+%D1%81+%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B0.+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE">https://yandex.ru/video/preview/?filmid=8758749083476476332&amp;text=%D1%8E%D1%82%D1%83%D0%B1+youtube%D1%8C+%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8+%D1%81+%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B0.+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE</a>	Не предусмотрено
Шахматы	Матвиенко А. В.	16.11.2020	СОГ (6-7 кл)	13.45-14.15	С использованием ЭОР	Простейшие схемы достижения матовых ситуаций Мат одинокому королю	конференция Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/88351485922?pwd=ZVdsZGF0d0dxN1Y0TnE2TGdpR1hsZz09">https://us05web.zoom.us/j/88351485922?pwd=ZVdsZGF0d0dxN1Y0TnE2TGdpR1hsZz09</a> В случае отсутствия связи <a href="http://window.edu.ru/resource/208/45208/files/76.pdf">http://window.edu.ru/resource/208/45208/files/76.pdf</a> стр.100	Не предусмотрено
Настольный теннис	Тананаев В. Н.	16.11.2020	СОГ (6-11 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Откидка слева. Схема влево-вправо, вперед-назад	приглашаем вас на запланированную конференцию: Zoom. <a href="https://us04web.zoom.us/j/3505100595?pwd=K1dqZzI5OGIXTXk0SIZ5bmZZaWhVUT09">https://us04web.zoom.us/j/3505100595?pwd=K1dqZzI5OGIXTXk0SIZ5bmZZaWhVUT09</a> Идентификатор конференции: 350	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	16.11.2020	СОГ (6 кл)	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Практика: Разминка .Отработка Бросков	<a href="https://yandex.ru/video/search?text=разминка%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=разминка%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=отработка%20бросков%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605512041530154-1123237724159774856100107-production-app-host-man-web-yp-206&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/search?text=отработка%20бросков%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605512041530154-1123237724159774856100107-production-app-host-man-web-yp-206&amp;wiz_type=vital</a>	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	16.11.2020	СОГ (7-9 кл)	16.30-17.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Борьба в партере.	<a href="https://yandex.ru/video/search?text=разминка%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=разминка%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=борьба%20в%20партере%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605512549839303-1666281610685425672700113-production-app-">https://yandex.ru/video/search?text=борьба%20в%20партере%20дзюдо&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605512549839303-1666281610685425672700113-production-app-</a>	Не предусмотрено

## 17 ноября 2020 г (вторник)

Футбол	Попов А. В.	17.11.2020	СОГ (6 кл)	16.00-16.30	С использовани ем ЭОР	История развития мини-футбола.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wY58Yzrfk1Y">https://www.youtube.com/watch?v=wY58Yzrfk1Y</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oQL1IHEvLn0">https://www.youtube.com/watch?v=oQL1IHEvLn0</a>	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	17.11.2020	СОГ (7-8 кл)	16.40-17.10	С использовани ем ЭОР	История развития мини-футбола.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wY58Yzrfk1Y">https://www.youtube.com/watch?v=wY58Yzrfk1Y</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oQL1IHEvLn0">https://www.youtube.com/watch?v=oQL1IHEvLn0</a>	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	17.11.2020	СОГ (9-11 кл)	17.20-17.50	С использовани ем ЭОР	История развития мини-футбола.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wY58Yzrfk1Y">https://www.youtube.com/watch?v=wY58Yzrfk1Y</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oQL1IHEvLn0">https://www.youtube.com/watch?v=oQL1IHEvLn0</a>	Не предусмотрено
Шахматы	Астапов Е. В.	17.11.2020	СОГ	14.00-14.30	С использовани ем ЭОР	Учебная игра с разбором позиций.	<a href="https://www.chess.com/ru/learn">https://www.chess.com/ru/learn</a>	Не предусмотрено
Волейбол	Качимова Л. Ф.	17.11.2020	СОГ (7-11 кл)	17.00-17.30	С использовани ем ЭОР	ОФП. Прием мяча сверху и снизу. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей <a href="https://clck.ru/MqftS">https://clck.ru/MqftS</a>  Повторить технику верхней передачи мяча <a href="https://clck.ru/MqfhT">https://clck.ru/MqfhT</a>	Не предусмотрено
Волейбол	Нор Ж. А.	17.11.2020	СОГ (6-7 кл)	16.00-16.30	С использовани ем ЭОР	Развитие специальной ловкости и тренировка управлением мячом. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8029598251406500206&amp;text=%D1%8E%D1%82%D1%83%D0%B1+youtube+%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BD%D0%B5%D0%B9+%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8+%D0%B2+%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B5+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8029598251406500206&amp;text=%D1%8E%D1%82%D1%83%D0%B1+youtube+%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BD%D0%B5%D0%B9+%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8+%D0%B2+%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B5+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0</a>	Не предусмотрено
Детский фитнес	Кравченко Ю. А.	17.11.2020	СОГ (6-7 кл)	14.30-15.00	С использовани ем ЭОР	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text">https://yandex.ru/video/preview/?text</a>	Не предусмотрено

Легкая атлетика	Кравченко С. А.	17.11.2020	СОГ (6-11 кл)	16.00-16.30	С использовани ем ЭОР	ОРУ. Упражнения на гибкость Наклон вперед . Подвижные игры	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5035558328910009358&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1605470296527453-501723645751555931800275-production-app-host-sas-web-yp-31&amp;text=упражнения+на+гибкость">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5035558328910009358&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1605470296527453-501723645751555931800275-production-app-host-sas-web-yp-31&amp;text=упражнения+на+гибкость</a>	Не предусмотрено
<b>18 ноября 2020 г (среда)</b>								
Футбол	Абрашкин Е. Н.	18.11.2020	СОГ (6кл)	17.35-18.05	С использовани ем ЭОР	История развития мини-футбола	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5HLCKM7o9xg">https://www.youtube.com/watch?v=5HLCKM7o9xg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wY58Yzrfk1Y">https://www.youtube.com/watch?v=wY58Yzrfk1Y</a> <b>ZOOM</b>	Не предусмотрено
Футбол	Абрашкин Е. Н.	18.11.2020	СОГ (9-10кл)	18.10-18.40	С использовани ем ЭОР	История развития мини-футбола.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5HLCKM7o9xg">https://www.youtube.com/watch?v=5HLCKM7o9xg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wY58Yzrfk1Y">https://www.youtube.com/watch?v=wY58Yzrfk1Y</a> <b>ZOOM</b>	Не предусмотрено
Волейбол	Кравченко Ю. А.	18.11.2020	СОГ (7-8 кл)	15.30-16.00	С использовани ем ЭОР	Комплекс упражнений на пресс	<a href="https://yandex.ru/video/preview?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D1%83%D0%BF%D1%80%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605461850190760-678550497427208819100112-production-app-host-man-web-yp-386&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=12731754480048090475">https://yandex.ru/video/preview?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D1%83%D0%BF%D1%80%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605461850190760-678550497427208819100112-production-app-host-man-web-yp-386&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=12731754480048090475</a>	Не предусмотрено
Легкая атлетика	Кравченко С. А.	18.11.2020	СОГ (6-7 кл)	16.00-16.30	С использовани ем ЭОР	ОФП. Челночный бег . Подвижные игры	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6376451491980615483&amp;text=челночный+бег">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6376451491980615483&amp;text=челночный+бег</a>	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Нор Ж. А.	18.11.2020	СОГ (6-7 кл)	16.00-16.30	С использовани ем ЭОР	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BD%D0%B0+%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B8+%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B5+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605465115583805-587796352951405613300274-prestable-app-host-sas-web-yp-180&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=1622856030829187366">https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BD%D0%B0+%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B8+%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B5+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605465115583805-587796352951405613300274-prestable-app-host-sas-web-yp-180&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=1622856030829187366</a>	Не предусмотрено

							<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3Fv%3DY0mRswGYY">3&amp;url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DY0mRswGYY</a>	
Настольный теннис	Тананаев В. Н.	18.11.2020	СОГ (6-11 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Ознакомление с техникой наката справа	<a href="https://youtu.be/jl3G_uzsRJg">https://youtu.be/jl3G_uzsRJg</a>	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	18.11.2020	СОГ (6 кл)	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Борьба в партере.	<a href="https://yandex.ru/video/search?text=разминка%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=разминка%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=RP27shu3L2M">https://www.youtube.com/watch?v=RP27shu3L2M</a>	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	18.11.2020	СОГ (7-9 кл)	16.30-17.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Борьба в стойке.	<a href="https://yandex.ru/video/search?text=разминка%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=разминка%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=crr1z3bC3cM">https://www.youtube.com/watch?v=crr1z3bC3cM</a>	Не предусмотрено
<b>19 ноября 2020 г (четверг)</b>								
Футбол	Попов А. В.	19.11.2020	СОГ (6 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg">https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs">https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs</a>	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	19.11.2020	СОГ (7-8 кл)	16.40-17.10	С использованием ЭОР	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg">https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs">https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs</a>	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	19.11.2020	СОГ (9-11 кл)	17.20-17.50	С использованием ЭОР	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg">https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs">https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs</a>	Не предусмотрено
Шахматы	Астапов Е. В.	19.11.2020	СОГ	14.00-14.30	С использованием ЭОР	Способы защиты короля.	<a href="https://chessmatenok.ru/shahmatnye-zadachi-dlya-detej/">https://chessmatenok.ru/shahmatnye-zadachi-dlya-detej/</a>	Не предусмотрено
Волейбол	Качимова Л. Ф.	19.11.2020	СОГ (7-11 кл)	17.00-17.30	С использованием ЭОР	СФП. Прием мяча сверху и снизу. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей <a href="https://clck.ru/MqftS">https://clck.ru/MqftS</a> Ознакомиться с техникой	Не предусмотрено

							нападающего удара с переводом <a href="https://clck.ru/MqfVs">https://clck.ru/MqfVs</a>	
Волейбол	Нор Ж. А.	19.11.2020	СОГ (6-7 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Развитие специальной ловкости и тренировка управлением мячом. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8029598251406500206&amp;text=%D1%8E%D1%82%D1%83%D0%B1+youtube+%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BD%D0%B5%D0%B9+%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8+%D0%B2+%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B5+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8029598251406500206&amp;text=%D1%8E%D1%82%D1%83%D0%B1+youtube+%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BD%D0%B5%D0%B9+%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8+%D0%B2+%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B5+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0</a>	Не предусмотрено
Легкая атлетика	Кравченко С. А.	19.11.2020	СОГ (6-11 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	ОРУ. Поднимание туловища из положения лёжа на спине	<a href="https://yandex.ru/video/search?text=упражнения+на+пресс">https://yandex.ru/video/search?text=упражнения+на+пресс</a>	Не предусмотрено
<b>20 ноября 2020 г (пятница)</b>								
Волейбол	Астапов Е. В.	20.11.2020	СОГ	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Верхняя передача мяча в парах, тройках после выполнения задания.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI&amp;feature=emb_rel_pause">https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI&amp;feature=emb_rel_pause</a>	Не предусмотрено
Детский фитнес	Кравченко Ю. А.	20.11.2020	СОГ (6-7 кл)	14.30-15.00	С использованием ЭОР	Комплекс упражнений на мышцы ног.	<a href="https://yandex.ru/video/preview?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D1%83%D0%BF%D1%80%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B%20%D0%BD%D0%BE%D0%B3&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605461641339110-1650754738640162541300107-production-app-host-vla-web-yp-100&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=3329666149767950440">https://yandex.ru/video/preview?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D1%83%D0%BF%D1%80%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B%20%D0%BD%D0%BE%D0%B3&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1605461641339110-1650754738640162541300107-production-app-host-vla-web-yp-100&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=3329666149767950440</a>	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	20.11.2020	СОГ (7-11 кл)	16.30-17.00	Онлайн подключение через ZOOM	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	<a href="https://clck.ru/My4HQ">https://clck.ru/My4HQ</a>  Техника бега на длинные дистанции.	Выполнить 1.3подхода по 18 раз сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа. 2. 2 подхода по 45 раз приседание. 3. 3 подхода по 16 раз сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Шахматы	Матвиенко А. В.	20.11.2020	СОГ (6-7 кл)	13.45-14.15	С использованием ЭОР	Простейшие схемы достижения матовых ситуаций Мат ферзем	конференция Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/88351485922?pwd=ZVdsZGF0d0dxN1Y0TnE2TGdpR1hsZz09">https://us05web.zoom.us/j/88351485922?pwd=ZVdsZGF0d0dxN1Y0TnE2TGdpR1hsZz09</a> В случае отсутствия связи <a href="http://window.edu.ru/resource/208/45208/files/76.pdf">http://window.edu.ru/resource/208/45208/files/76.pdf</a>	Не предусмотрено

**21 – 22 ноября 2020 г (суббота, воскресенье )**

[https://vk.com/video-144935677\\_456246868](https://vk.com/video-144935677_456246868)
