



РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ

с 30 ноября по 06 декабря 2020 года

Вид спорта	ФИО тренера-преподавателя	Дата	Группа	Время	Способ	Тема занятий	Ресурс	Домашнее задание
30 ноября 2020 года (понедельник)								
Волейбол	Гусев П. А.	30.11. 2020	СОГ (7-11 кл)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Верхняя передача мяча в прыжке. Верхняя прямая подача.	<p>Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS</p> <p>Повторить технику верхней передачи мяча в прыжке https://clck.ru/MqcbL</p> <p>Повторить технику верхней подачи мяча https://clck.ru/Mqd7P</p>	Не предусмотрено
Волейбол	Астапов Е. В.	30.11.2020	СОГ (6-11 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Выполнение верхней передачи в прыжке	https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI&feature=emb_rel_pause	Не предусмотрено
Волейбол	Кравченко Ю. А.	30.11. 2020	СОГ (7-8 кл)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Комплекс упражнений для увеличения прыжка	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5406984108376207697&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9	Не предусмотрено
Волейбол	Самсонкин С. В.	30.11. 2020	СОГ (6-11 кл)	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Верхняя прямая подача в прыжке – разучивание.	Посмотреть видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI	Не предусмотрено
Волейбол	Васильев Р. В.	30.11. 2020	СОГ (6-11 кл.)	18.00-18.30	С использованием ЭОР	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом.	https://yandex.ru/video/preview?filmId=10899089600259404985&from=tabbar&reqid=1606475488763354-607179702580520551800154-sas1-8546&suggest_reqid=7858432291454	Не предусмотрено

						Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Эстафеты	25847055246240344433&text=Общая+и+специальная+физическая+подготовка.+Упражнения+в+парах+с+мячом.+Техника+игры+в+волейбол.+Нападающий+удар+и+блокирование.+Нижняя+передача+над+собой+и+за+спину.+Двухсторонняя+игра+в+волейбол.+Эстафеты	
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	30.11.2020	СОГ (7-11кл)	16.30-17.00	Онлайн подключение через ZOOM	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте 5 серий по 15 секунд (на отработку движений рук в беге). Бег на места в паре с максимальной работой рук и ног (с опорой). Подвижная игра.	Просмотреть видеоматериал https://clck.ru/Mye4P ОФП для бегунов. https://clck.ru/NEjL7 20 упражнений на укрепление стопы и голени для бегунов.	Выполнить: 1.3подхода 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.4. Прыжки через скакалку 300 раз
Настольный теннис	Айтасов Р. Ж.	30.11. 2020	СОГ (6-11кл)	15.00-16.30	Онлайн подключение	Простейшие виды поворотов	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/86265765673?pwd=eklVS0tsM2tnWW9md3hUd1RyckZ5QT09	Не предусмотрено
Настольный теннис	Тананаев В. Н.	30.11. 2020	СОГ (6-11 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Ознакомление с техникой передвижений при накатах справа	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/86320002285?pwd=YVNLbFZXWk9HelRvTUFzbW5LTmdFQT09 Идентификатор конференции: 863 2000 2285 Код доступа: jta3zZ infourok.ru/.../	Не предусмотрено
Шахматы	Матвиенко А. В.	30.11. 2020	СОГ (6-7 кл)	13.45-14.15	С использованием ЭОР	Основы тактики. Дебют	конференция Zoom https://us05web.zoom.us/j/88351485922?pwd=ZVdsZGF0d0dxN1Y0TnE2TGdpR1hsZz09	Не предусмотрено

							В случае отсутствия связи http://window.edu.ru/resource/208/45208/files/76.pdf , стр.34	
Дзюдо	Скворцов Р. А.	30.11. 2020	СОГ (6кл)	15.00-15.30	С использовани ем ЭОР	Практика: Разминка . Борьба в партере.	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=отработка%20бросков%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605512041530154-1123237724159774856100107-production-app-host-man-web-yp-206&wiz_type=vital	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	30.11. 2020	СОГ (7-9 кл)	16.30-17.00	С использовани ем ЭОР	Практика: Разминка. Борьба в партере.	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=борьба%20в%20партере%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1605512549839303-1666281610685425672700113-production-app-host-man-web-yp-95&wiz_type=vital	Не предусмотрено
Навстречу ГТО	Нор Ж. А.	30.11. 2020	СОГ (6-9кл)	16.00-16.30	С использовани ем ЭОР	Строевые упражнения: строй в одну, две и три шеренги; в колонну по одному, два; перестроения.	https://yandex.ru/video/preview?filmId=15740598905016638125&text=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B5+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%3A+%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9+%D0%B2+%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%83%D0%B4%D0%B2%D0%B5+%D0%B8+%D1%82%D1%80%D0%B8+%D1%88%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B3%D0%B8	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С.А.	30.11. 2020	СОГ (6-7 кл)	16.00-16.30	С использовани ем ЭОР	ОФП. Комплекс упражнений на пресс	https://clck.ru/N8CRS 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&path=wizard&parent-reqid=1606114940936939-400330610775062905000163-production-app-host-man-web-yp-184&wiz_type=vital&filmId=17793850900279876395	Не предусмотрено
Баскетбол	Васильев Р. В.	30.11. 2020	СОГ (6-11 кл.)	16.30-17.00	С использовани ем ЭОР	ОРУ для всех групп мышц. Игры с	https://yandex.ru/video/preview?filmId=10308823199469609827&from=tabbar&parent-	Не предусмотрено

					ем ЭОР	элементами баскетбола	regid=1606475085832110-1770606801312847324900163-production-app-host-man-web-yp-211&text=ОРУ+для+всех+групп+м+вшц.+Игры+с+элементами+баскетболат	
01 декабря 2020 г (вторник)								
Шахматы	Гусев П. А.	01.12.2020	СОГ (6-11 кл)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Изучение дебюта. Сицилианская защита	Прочитать статью, разобрать основные моменты дебюта. https://chessmatenok.ru/ispanskaya-partiya/ Сыграть несколько партий этим дебютом	Не предусмотрено
Шахматы	Астапов Е. В.	01.12.2020	СОГ	14:00-14:30	С использованием ЭОР	Пешечная защита короля.	https://www.chess.com/ru/learn	Не предусмотрено
Шахматы	Айтасов Р. Ж.	01.12.2020	СОГ (6-11 кл)	15.00-16.30	С использованием ЭОР	Основные цели дебюта	Просмотр видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=uHz91c6xbUA&feature=emb_logo	Не предусмотрено
Шахматы	Самсонкин С. В.	01.12.2020	СОГ (6-9 кл)	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Фигура «Конь»	Посмотреть видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=9Xs-Ly5JiHM	Не предусмотрено
Волейбол	Устинов А. В.	01.12.2020	СОГ (5-7 кл)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Верхняя прямая подача. Прием подачи	Повторить технику верхней передачи мяча https://clck.ru/MqfhT Повторить технику верхней подачи мяча https://clck.ru/Mqd7P Повторить технику приема подачи https://clck.ru/Mq22R	Не предусмотрено
Волейбол	Устинов А. В.	01.12.2020	СОГ (8-11 кл)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Верхняя прямая подача. Прием подачи	Повторить технику верхней передачи мяча https://clck.ru/MqfhT Повторить технику верхней подачи мяча https://clck.ru/Mqd7P Повторить технику приема подачи https://clck.ru/Mq22R	Не предусмотрено

Волейбол	Нор Ж. А.	01.12.2020	СОГ (6-7 кл)	16.00-16.30 (30 мин)	С использованием ЭОР	Развитие специальной ловкости и тренировка управлением мячом. Совершенствование передач мяча.	https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%B9%20(%20%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9)%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D1%87%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0.	Не предусмотрено
Волейбол	Качимова Л. Ф.	01.12. 2020	СОГ (7-11 кл)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	СФП. Верхняя передача мяча назад, за голову. Техника второй передачи. Прямой нападающий удар.	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS Повторить технику передачи мяча за голову https://clck.ru/MqavD	Не предусмотрено
Детский фитнес	Кравченко Ю. А.	01.12. 2020	СОГ (6-7 кл)	14:30-15:00	С использованием ЭОР	Комплекс упражнений на пресс	https://yandex.ru/video/preview?text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81&path=wizard&parent-reqid=1606460855923886-930151124125901457800163-production-app-host-vla-web-yp-301&wiz_type=vital&filmId=10353131073321456360	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Шевчун В. Н.	01.12. 2020	СОГ (7-11 кл)	17.00-17.30	С использованием ЭОР	Овладение двигательными действиями. Совершенствование спринтерского бега(старт, стартовый разгон).Прыжок в длину с места.	Учебник- Легкая атлетика. Г.Н.Германов,В.Г.Никитушкин, Е.Г.Цуканова. https://clck.ru/CFYbn	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Кравченко С. А.	01.12.2020	СОГ(9-11 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Комплекс упражнений на ноги. Сгибание разгибание рук	https://yandex.ru/video/preview?text=%D0%B https://yandex.ru/video/preview?text=%D1%81%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%B0%	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Васильев Р. В.	01.12. 2020	СОГ (6-11 кл.)	15.30-16.00	С использованием ЭОР	Группировки в приседе, сидя, лежа; перекаты в группировке лежа на	https://yandex.ru/video/preview?filmId=7276492516844433233&from=tabbar&reqid=1606475589229387-1843472586798815520700154-vla1-1206&suggest_reqid=7858432291454	Не предусмотрено

						спине; кувырок назад и вперед	25847056699842088788&text=Группировки+в+приседе%2C+сидя%2C+лежа;+перекаты+в+группировке+лежа+на+спине;+кувырок+назад+и+вперед	
Футбол	Попов А. В.	01.12.2020	СОГ (6 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Игра в квадрате.	https://www.youtube.com/watch?v=n6c2rT7ehaA https://www.youtube.com/watch?v=i-ROzPaiXUc	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	01.12.2020	СОГ (7-8 кл)	16.40-17.10	С использованием ЭОР	Игра в квадрате.	https://www.youtube.com/watch?v=n6c2rT7ehaA https://www.youtube.com/watch?v=i-ROzPaiXUc	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	01.12.2020	СОГ (9-11 кл)	17.20-17.50	С использованием ЭОР	Игра в квадрате.	https://www.youtube.com/watch?v=n6c2rT7ehaA https://www.youtube.com/watch?v=i-ROzPaiXUc	Не предусмотрено
02 декабря 2020 г (среда)								
Волейбол	Гусев П. А.	02.12.2020	СОГ (7-11 кл)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Верхняя передача мяча назад, за голову. Прием подачи.	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей https://clck.ru/MqftS Повторить технику передачи мяча назад, за голову https://clck.ru/MqcmQ Повторить технику приема подачи https://clck.ru/Mq22R	Не предусмотрено
Волейбол	Кравченко Ю. А.	02.12.2020	СОГ (7-8 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Комплекс упражнения для выполнения передачи сверху мяча	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12288793340622253037&text=волейбол+верхняя+передача+через+сетку+для+детей	Не предусмотрено
Волейбол	Самсонкин С. В.	02.12.2020	СОГ (6-11 кл)	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Броски и ловля набивного мяча	Посмотреть видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=aKtsSo26Q-M	Не предусмотрено
Волейбол	Васильев Р. В.	02.12.2020	СОГ (6-11 кл.)	18.00-18.30	С использованием ЭОР	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Основные виды перемещений к мячу.	https://yandex.ru/video/preview?filmId=6952173245272906873&from=tabbar&reqid=1606475525596343-251943355396161560900154-vla1-0762&suggest_reqid=785843229145425847055882859968403&text=Совершенствование+нападающего+удара+и+приёма+мяча+снизу.	Не предусмотрено

Настольный теннис	Айтасов Р. Ж.	02.12.2020	СОГ (6-11 кл)	15.00-15.30	Онлайн подключение	Закрепление теоретических понятий	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/86265765673?pwd=eklVS0tsM2tnWW9md3hUd1RyckZ5QT09	Не предусмотрено
Настольный теннис	Тананаев В. Н.	02.12.2020	СОГ (6-11 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Схема влево-вправо, вперед-назад при накатах	Конференция ZOOM. В случае отсутствия связи https://youtu.be/h7OI53UPJtg	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	02.12.2020	СОГ (6кл)	15.00-15.30	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Отработка бросков.	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=RP27shu3L2M	Не предусмотрено
Дзюдо	Скворцов Р. А.	02.12.2020	СОГ (7-9 кл)	16.30.17.00	С использованием ЭОР	Практика: Разминка . Борьба в стойке.	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=crr1z3bC3cM	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Нор Ж. А.	02.12.2020	СОГ «Навстречу ГТО» (6-9 кл)	16.00-16.30 (30 мин)	С использованием ЭОР	Упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения на гибкость.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11560862282894041928&from=tabbar&reqid=1606295970703019-999925791022016335500154-vla1-1643&suggest_reqid=111821515154201782260332903700629&text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86+%D1%82%D1%83%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B0+%D0%B8+%D1%88%D0%B5%D0%B8%2C+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BD%D0%B0+%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C	Не предусмотрено
Лёгкая атлетика	Кравченко С. А.	02.12.2020	СОГ(6-7 кл)	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Прыжковые упражнения	https://yandex.ru/video/preview	Не предусмотрено
Баскетбол	Васильев Р. В.	02.12.2020	СОГ (6-11 кл.)	16.30-17.00	С использованием ЭОР	ОРУ. Разновидности прыжков. Эстафеты и игры с мячом	https://yandex.ru/video/preview?filmId=9637894800883889187&from=tabbar&reqid=1606475091513212-1472424082562734622500170-sas1-7591&suggest_reqid=785843229145425847052140237007855&text=%D0%BD%D0%B0+%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C	Не предусмотрено

03 декабря 2020 г (четверг)

Шахматы	Гусев П. А.	03.12.2020	СОГ (6-11 кл)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Изучение дебюта. Итальянская партия	Прочитать статью, разобрать основные моменты дебюта. https://chessmatenok.ru/sitsilianskaya-zashhita-moskovskiy-variant/ Сыграть несколько партий этим дебютом	Не предусмотрено
Шахматы	Айтасов Р. Ж.	03.12.2020	СОГ (6-11 кл)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Десять правил для начинающих в дебюте	Просмотр видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=Zr6BmDj6vwl	Не предусмотрено
Шахматы	Астапов Е. В.	03.12.2020	СОГ (6-11 кл)	14:30-15:00	С использованием ЭОР	Рокировка. Шахматная партия с рокировкой.	https://chessmatenok.ru/shahmatnye-zadachi-dlya-detej/	Не предусмотрено
Шахматы	Самсонкин С.В.	03.12.2020.	СОГ (6-9 кл.)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Фигура «Ферзь»	Посмотреть видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=gnYDJ9723mE	Не предусмотрено
Волейбол	Устинов А. В.	03.12.2020	СОГ (5-7 кл)	15:00-15:30	С использованием ЭОР	Нападающий удар с переводом	Повторить технику нападающего удара с переводом https://clck.ru/MqfVs Повторить технику удара накатом https://clck.ru/MqcLq	Не предусмотрено
Волейбол	Устинов А. В.	03.12.2020	СОГ (8-11 кл)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Нападающий удар с переводом	Повторить технику нападающего удара с переводом https://clck.ru/MqfVs Повторить технику удара накатом https://clck.ru/MqcLq	Не предусмотрено
Волейбол	Нор Ж. А.	03.12.2020	СОГ (6-7 кл)	16:00-16:30	С использованием ЭОР	Развитие специальной ловкости и тренировка управлением мячом. Основные стойки, перемещения и остановки.	https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%B9%20%20%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D1%87%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0.	Не предусмотрено
Волейбол	Качимова Л. Ф.	03.12.2020	СОГ (7-11 кл)	17:00-17:30	С использованием ЭОР	Отбивание мяча через сетку кулаком. Техника	Выполнить упражнения для укрепления пальцев и кистей	Не предусмотрено

					ем ЭОР	второй передачи. Прямой нападающий удар.	https://clck.ru/MqftS Повторить технику передачи мяча кулаком https://clck.ru/Ms27Y	
Лёгкая атлетика	Шевчун В. Н.	03.12.2020	СОГ	17.00-18.30	С использовани ем ЭОР	Овладение двигательными действиями. Совершенствование спринтерского бега (бег по дистанции, финиширование). Прыжок в длину с места.	Учебник – Легкая атлетика . Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин , Е.Г. Пуканова. https://clck.ru/CFYbn	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Кравченко С. А.	03.12.2020	СОГ (9-11 кл)	16.00-16.30	С использовани ем ЭОР	Беговые упражнения.	https://yandex.ru/video/preview?text=%D0%B1	Не предусмотрено
«Навстречу ГТО»	Васильев Р. В.	03.12.2020	СОГ (6-11 кл.)	15.30-16.00	С использовани ем ЭОР	Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.	https://yandex.ru/video/preview?filmId=15106455788805364413&from=tabbar&reqid=1606475670946218-1290666484700936692200154-man2-5390&suggest_reqid=785843229145425847057266745461089&text=Сгибание+и+разгибание+рук%2C+вращение%2C+махи.	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	03.12. 2020	СОГ (6 кл)	16.00-16.30	С использовани ем ЭОР	Ввод мяча в игру.	https://www.youtube.com/watch?v=i1pFbq8Jtyc https://www.youtube.com/watch?v=hY7iGf_Gy8	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	03.12. 2020	СОГ (7-8 кл)	16.40-17.10	С использовани ем ЭОР	Ввод мяча в игру.	https://www.youtube.com/watch?v=i1pFbq8Jtyc https://www.youtube.com/watch?v=hY7iGf_Gy8	Не предусмотрено
Футбол	Попов А. В.	03.12. 2020	СОГ (9-11 кл)	17.20-17.50	С использовани ем ЭОР	Ввод мяча в игру.	https://www.youtube.com/watch?v=i1pFbq8Jtyc https://www.youtube.com/watch?v=hY7iGf_Gy8	Не предусмотрено
04 декабря 2020 г (пятница)								
Лёгкая атлетика	Бондаренко Е. В.	04.12.2020	СОГ (7-11 кл)	16.30-17.00	Онлайн подключение	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Просмотреть видеоматериал https://clck.ru/My4HQ	Выполнить: 1.4 подхода по 12

а					через ZOOM	Имитационные упражнения. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед с отталкиванием на каждый 2, 4, 6 шаг по дистанции. Отталкивание с разбега через натянутую резинку с приземлением на мат. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра с прыжками.	Техника бега на длинные дистанции.	раз сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа. 2. 3 подхода по 20 раз выпрыгивание из упора присев 3. 3 подхода по 15 раз сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 4. Прыжки через скакалку на скорость 2серии по 1мин	
Шахматы	Матвиенко А. В.	4.11. 2020	СОГ (6-7 кл)	13.45-14.15	С использованием ЭОР	Дебют	конференция Zoom https://us05web.zoom.us/j/88351485922?pwd=ZVdsZGF0d0dxN1Y0TnE2TGdpR1hsZz09 В случае отсутствия связи http://window.edu.ru/resource/208/45208/files/76.pdf , стр.37	Не предусмотрено	
Волейбол	Астапов Е. В.	04.12. 2020	СОГ	16.00-16.30	С использованием ЭОР	Верхняя передача мяча в тройках за голову.	https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI&feature=emb_rel_pause	Не предусмотрено	
Детский фитнес	Кравченко Ю. А.	04.12.2020	СОГ(6-7кл)	14:30-15:00	С использованием ЭОР	Комплекс прыжковых упражнений	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14849529053421184816&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9	Не предусмотрено	
05 – 06 декабря 2020 г (суббота, воскресенье)									
ЕДИНОЕ для всех групп					Просмотр спортивного фильма (самостоятельное задание)				