

Расписание занятий для дистанционного обучения СП ДТДиМ ГБОУ СОШ №14 г.о. Сызрань на 11.12.2020г.

Ф.И.О. педагога	Объединение	Группа	Время занятий	Тема занятия	Ресурс для изучения материала	Примечание
Агаев Ровшан Назим Оглы	Кикбоксинг	1В	16.20-16.50	Обучение приемам защиты на месте	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1361946318543394410&reqid=1586774570859802-308428383968027609003175-sas1-8546-V&text=%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BC+%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D1%8B+%D0%BD%D0%B0+%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5+%D0%B2+%D0%BA%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B5	
		1Е	17.15-17.45 17.55-18.25	Обучение приемам защиты на месте Обучение ударам на месте	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1361946318543394410&reqid=1586774570859802-308428383968027609003175-sas1-8546-V&text=%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BC+%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D1%8B+%D0%BD%D0%B0+%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5+%D0%B2+%D0%BA%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B5 https://yandex.ru/video/search?text=%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B5	
Агаев Роял Назим Оглы	ОФП Туризм	1А	14.30-15.00	Физическая подготовка туриста	http://specnaz.org/preparation/fizicheskaya_podgotovka/1022fizicheskaya_podgotovka_turista/	

		1Б	15.10-15.40 15.50-16.20	Физическая подготовка туриста ОФП в туризме	http://specnaz.org/preparation/fizicheskaya_podgotovka/1022fizicheskaya_podgotovka_turista/ https://yandex.ru/video/search?text=%D0%BE%D1%84%D0%BF%20%D0%B2%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B5&path=wizard	
Бочкарева Мария Павловна	Аэробика	1А	14.30-15.00	Партерные упражнения: «неваляшка», «лягушка», «собачка», «обезьяна», «отжимание», «лодочка», «поза планки» в аэробике	https://yandex.ru/video/%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81/%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB/%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0/?text=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%3A%20%C2%AB%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8F%D1%88%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BB%D1%8F%D0%B3%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%87%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BE%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8%C2%BB%20%D0%B2%20%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B5&path=wizard	
		1Б	15.10-15.40 15.50-16.20	Партерные упражнения: «неваляшка», «лягушка», «собачка», «обезьяна»,	https://yandex.ru/video/%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81/%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB/%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0/?text=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5	

				«отжимание», «лодочка», «поза планки» в аэробике	%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%3A%20%C2%AB%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8F%D1%88%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BB%D1%8F%D0%B3%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%87%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BE%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8%C2%BB%20%D0%B2%20%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B5&path=wizard https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-moe-telo-645160.html	
Гришина Инна Анатольевна	Спортивный туризм	1Б	14.30-15.00 15.10-15.40	Тренировка по общей физической подготовке Совершенствование навыков работы со специальным снаряжением	https://vk.com/doc92351299_542877586?hash=39ca5daeee16fec9fa&dl=eb4813ded08e31eed8 https://www.youtube.com/watch?v=1LGJ71Gifgg	
	ТК «Восток»	1А	15.50-16.20	Тренировка по общей физической подготовке	https://vk.com/doc92351299_542877586?hash=39ca5daeee16fec9fa&dl=eb4813ded08e31eed8	

		1Б	16.30-17.00	Тренировка по общей физической подготовке	https://vk.com/doc92351299_542877586?hash=39ca5daeee16fec9fa&dl=eb4813ded08e31eed8
		1В	17.10-17.40	Тренировка по общей физической подготовке	https://vk.com/doc92351299_542877586?hash=39ca5daeee16fec9fa&dl=eb4813ded08e31eed8
		Экскурсионное бюро	1А	17.50-18.10	Викторина «Заповедные тайны Жигулей»
Губарев Максим Александрович	Хоккей с шайбой	1Б	14.30-15.00 15.10-15.40	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	https://bookcamp.ru/hockey/razvitie-silovyh-kachestv https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%20%D0%B2%20%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%B5&path=wizard
		1Е	15.50-16.20 16.30-17.00	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	https://bookcamp.ru/hockey/razvitie-silovyh-kachestv https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%20%D0%B2%20%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%B5&path=wizard
		1Ж	17.10-17.40 17.50-18.20	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	https://bookcamp.ru/hockey/razvitie-silovyh-kachestv https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%20%D0%B2%20%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%B5&path=wizard

					B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%20%D0%B2%20%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%B5&path=wizard	
Зайцева Наталья Георгиевна	Дзюдо	1А	14.30-15.00 15.10-15.40	Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. Одежда дзюдоиста.	https://pandia.ru/text/77/503/32749.php https://sportyfi.ru/dzyudo/forma/	
	Самбо	1Б	15.50-16.20 16.30-17.00	Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро Выведение из равновесия. Передвижения.	https://sport.wikireading.ru/7560 https://zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTI_VNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/083.htm	
	Кроссфит	1А	17.10-17.40 17.50-18.20	Растяжка в кроссфите Упражнения на выносливость в кроссфите	https://fiodors.livejournal.com/1086.html https://fit-box.xyz/article.php?id=17	
Рыбакин Валерий Константинович	Дзю-до	1Д4	14.30-15.00 15.10-15.40	Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. Одежда дзюдоиста.	https://pandia.ru/text/77/503/32749.php https://sportyfi.ru/dzyudo/forma/	

Романов Вячеслав Борисович	Хоккей с мячом	1В	14.30-15.00 15.10-15.40	Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища Строевые и порядковые упражнения	https://sport.wikireading.ru/8851 https://lektsii.org/6-43157.html	
		1Г	15.50-16.20	Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища	https://sport.wikireading.ru/8851	
Федоров Игорь Игоревич	Рукопашный бой	1Б	16.30-17.00	Перемещение в стойке	https://sport.wikireading.ru/10503	
		1В	17.10-17.40	Перемещение в стойке	https://sport.wikireading.ru/10503	
		1Д	17.50-18.20 18.30-19.00	Перемещение в стойке Удар рукой: прямой, боковой	https://sport.wikireading.ru/10503 https://www.youtube.com/watch?v=z5o48wEOLP8	
Сатинов Дмитрий Вячеславович	Каратэ-до Шотокан	13	18.20-18.50 19.00-19.30	Совершенствование гохон кумитэ Совершенствование ката Хейан Шодан	http://shotokan4you.com/gohon-kumite/ http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/heian_shodan/	
Ташлинцев Василий Анатольевич	Пож Прик Спорт	1Г	14.30-15.00	Боевое развертывание в пожарно – прикладном спорте Эстафета в пожарно	https://yandex.ru/video/search?text=%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B5%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE%20%E2%80%93%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5&path=wizard https://yandex.ru/video/search?text=%D0%AD%D1%81	

				– прикладном спорте	https://yandex.ru/video/search?text=%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%B5%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE%20%E2%80%93%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5&path=wizard	
		1Д	15.10-15.40 15.50-16.20	Боевое развертывание в пожарно – прикладном спорте Эстафета в пожарно – прикладном спорте	https://yandex.ru/video/search?text=%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B5%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE%20%E2%80%93%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5&path=wizard https://yandex.ru/video/search?text=%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%B5%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE%20%E2%80%93%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5&path=wizard	
		1Е	16.30-17.00	Боевое развертывание в пожарно – прикладном спорте	https://yandex.ru/video/search?text=%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B5%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE%20%E2%80%93%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5&path=wizard	
Титов Сергей Дмитриевич	Дзюдо	1А2	14.00-14.30	Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	https://pandia.ru/text/77/503/32749.php	
		1Б2	14.40-15.10 15.20-15.50	Стойки. Захваты.	https://pandia.ru/text/77/503/32749.php	

				Способы самостраховки при падении на спину. Одежда дзюдоиста.	https://sportyfi.ru/dzyudo/forma/	
		1Г2	16.00-16.30	Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	https://pandia.ru/text/77/503/32749.php	
		1Д2	16.40-17.10 17.20-17.50	Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. Одежда дзюдоиста.	https://pandia.ru/text/77/503/32749.php https://sportyfi.ru/dzyudo/forma/	
		1Е2	18.00-18.30	Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	https://pandia.ru/text/77/503/32749.php	
Гапуло Екатерина Александровна	Тхэквондо	1Г	15.00-15.30	НЭРЕ ЧАГИ –удар ногой вниз. Разминка. ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности	https://yandex.ru/video/search?text=НЭРЕ%20ЧАГИ%20-удар%20ногой%20вниз. https://yandex.ru/video/search?text=ДОЛЛЕ+ЧАГИ+-+удар+ногой+по+окружности%3B+	
		1Д	15.40-16.10 16.50-17.20	НЭРЕ ЧАГИ –удар ногой вниз. Разминка. ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности	https://yandex.ru/video/search?text=НЭРЕ%20ЧАГИ%20-удар%20ногой%20вниз. https://yandex.ru/video/search?text=ДОЛЛЕ+ЧАГИ+-+удар+ногой+по+окружности%3B+	
		1Е	17.30-18.00 18.10-18.40	НЭРЕ ЧАГИ –удар ногой вниз. Разминка. ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности	https://yandex.ru/video/search?text=НЭРЕ%20ЧАГИ%20-удар%20ногой%20вниз. https://yandex.ru/video/search?text=ДОЛЛЕ+ЧАГИ+-+удар+ногой+по+окружности%3B+	

Савичев Алексей Вячеславович	Шахматы «Волшебный квадрат»	1В2	14.00-14.30 14.40-15.10	Решаем шахматные комбинации Эндшпиль. Ладейные окончания	https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A0%D0%B5%D1%88%D0%B0%D0%B5%D0%BC%20%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8&path=wizard https://chessmatenok.ru/ladejnyj-endshpil/	
		1Г2	15.50-16.20 16.30-17.00	Решаем шахматные комбинации Эндшпиль. Ладейные окончания	https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A0%D0%B5%D1%88%D0%B0%D0%B5%D0%BC%20%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8&path=wizard https://chessmatenok.ru/ladejnyj-endshpil/	
		1Д2	17.10-17.40	Решаем шахматные комбинации	https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A0%D0%B5%D1%88%D0%B0%D0%B5%D0%BC%20%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8&path=wizard	
		1Е2	17.50-18.20	Решаем шахматные комбинации	https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A0%D0%B5%D1%88%D0%B0%D0%B5%D0%BC%20%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8&path=wizard	
Абейдуллин Рафик Равильевич	Футбол	1Б3	18.00-18.30 18.40-19.10	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма	https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/544-udary-po- https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/544-udary-po-	
Максимова	ИВС	1Б10	15.00-15.30	Техника передач	https://sportyfi.ru/basketbol/tehnika/peredachi/	

Яна Андреевна			15.40-16.10	<p>двумя руками в движении</p> <p>Передача двумя руками над головой</p>	https://www.ballgames.ru/%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB/%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0/%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8_%D0%B2_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5/	
Зайцева Оксана Петровна	ИВС	1Б	18.00-18.30 18.40-19.10	<p>Техника передач двумя руками в движении</p> <p>Передача двумя руками над головой</p>	https://sportyfi.ru/basketbol/tehnika/peredachi/ https://www.ballgames.ru/%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB/%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0/%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8_%D0%B2_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5/	
Мехова Ирина Николаевна	Аэробика	1А3	14.30-15.00	<p>Партерные упражнения: «неваляшка», «лягушка», «собачка», «обезьяна», «отжимание», «лодочка», «поза планки» в аэробике</p>	https://yandex.ru/video/%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81/%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB/%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0/?text=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%3A%20C2%AB%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8F%D1%88%D0%BA%D0%B0C2%BB%2C%20C2%AB%D0%BB%D1%8F%D0%B3%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0C2%BB%2C%20C2%AB%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%87%D0%BA%D0%B0C2%BB%2C%20C2%AB%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%B0C2%BB%2C%20C2%AB%D0%BE%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0	

					%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8%C2%BB%20%D0%B2%20%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B5&path=wizard	
		1Б3	15.10-15.40 15.50-16.20	<p>Партерные упражнения: «неваляшка», «лягушка», «собачка», «обезьяна», «отжимание», «лодочка», «поза планки» в аэробике</p> <p>Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание,</p>	<p>https://yandex.ru/video/%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81/%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB/%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0/?text=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%3A%20%C2%AB%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8F%D1%88%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BB%D1%8F%D0%B3%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%87%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BE%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8%C2%BB%20%D0%B2%20%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B5&path=wizard</p> <p>https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-moe-telo-645160.html</p>	

				отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п. в аэробике		
Шакурова Наджия Фатиховна	ИВС	1А3	15.00-15.30	Техника передач двумя руками в движении	https://sportyfi.ru/basketbol/tehnika/peredachi/	
		1Б3	16.00-16.30	Техника передач двумя руками в движении	https://sportyfi.ru/basketbol/tehnika/peredachi/	
Береза Олег Геннадьевич	ИВС ОФП	1А11	15.00-15.30	Упражнения на развитие ловкости	https://www.metod-kopilka.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-lovkosti-u-shkolnikov-mladshego-i-srednego-zvena-83688.html	
Паняев Александр Александрович	Кикбоксинг	1А3	17.00-17.30 17.40-18.10	Обучение приемам защиты на месте	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1361946318543394410&reqid=1586774570859802-308428383968027609003175-sas1-8546-V&text=%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BC+%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D1%8B+%D0%BD%D0%B0+%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5+%D0%B2+%D0%BA%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B5	
		1Б3	18.20-18.50	Обучение приемам защиты на месте	https://yandex.ru/video/search?text=%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B5	
					https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1361946318543394410&reqid=1586774570859802-308428383968027609003175-sas1-8546-	

					V&text=%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BC+%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D1%8B+%D0%BD%D0%B0+%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5+%D0%B2+%D0%BA%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B5	
Курнакина Анастасия Константиновна	Аэробика	1А2	16.00-16.30	Партерные упражнения: «неваляшка», «лягушка», «собачка», «обезьяна», «отжимание», «лодочка», «поза планки» в аэробике	https://yandex.ru/video/%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81/%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB/%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0/?text=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%3A%20%C2%AB%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8F%D1%88%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BB%D1%8F%D0%B3%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%87%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BE%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8%C2%BB%20%D0%B2%20%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B5&path=wizard	
		1Б2	16.40-17.10	Партерные упражнения: «неваляшка», «лягушка»,	https://yandex.ru/video/%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81/%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB/%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0/?text=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%3A%20%C2%AB%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8F%D1%88%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BB%D1%8F%D0%B3%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%87%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BE%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0%C2%BB%2C%20%C2%AB%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8%C2%BB%20%D0%B2%20%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B5&path=wizard	

				«собачка», «обезьяна», «отжимание», «лодочка», «поза планки» в аэробике	https://www.metod-kopilka.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-lovkosti-u-shkolnikov-mladshego-i-srednego-zvena-83688.html	
Фадеев Дмитрий Федорович	ОФП	1А12	17.00-17.30 17.40-18.10	Упражнения на развитие ловкости	https://www.metod-kopilka.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-lovkosti-u-shkolnikov-mladshego-i-srednego-zvena-83688.html	
		1Б12	18.20-18.50	Упражнения на развитие ловкости	https://www.metod-kopilka.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-lovkosti-u-shkolnikov-mladshego-i-srednego-zvena-83688.html	
Шабуров Станислав Евгеньевич	Самбо	1А5	17.00-17.30	Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро	https://sport.wikireading.ru/7560	
		1Б5	17.40-18.10 18.20-18.50	Броски: задняя подножка, передняя	https://sport.wikireading.ru/7560	


				<p>подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро</p> <p>Выведение из равновесия. Передвижения.</p>	<p>https://zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTI_VNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/083.htm</p>	
Никифоров Евгений Викторович	Рукопашный бой	1А2	17.00-17.30	Перемещение в стойке	https://sport.wikireading.ru/10503	
		1Б2	17.40-18.10 18.20-18.50	Перемещение в стойке Удар рукой: прямой, боковой	<p>https://sport.wikireading.ru/10503</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=z5o48wEOLP8</p>	
Кузнецова Ольга Владимировна	Мелодия красок	1Д	14.30-15.00 15.10-15.40 15.50-16.20	Композиция «Лента с геометрическим орнаментом»	https://youtu.be/n15-YmB64v0	Прислать фото наброска геометрической композиции на электронную почту педагога или Viber
Черкасская Юлия Алексеевна	Цветная палитра	1Д	17.15-17.45 17.55-18.25 18.35-19.05	Семейный портрет	https://www.livemaster.ru/topic/3174221-semejnyj-portret-4-cheloveka-protsess-v-foto	Прислать фото на электронную почту педагога или Viber
Гуничева Ирина Владимировна	ИЗО	1Д	17.15-17.45 17.55 -18.25 18.35 -19.05	Портрет из картона в стиле коллаж	https://youtu.be/tBk7Su8tZ5A	Прислать фото работы на электронную почту педагога или Viber
Азизов Фирдавс Гафурджонович	Медиамастерская «ДаВинчи»	1А	15.25-15.55	Применение изученных приемов работы с формой коррекции на снимках различного жанра в AdobePhotoshop.	Платформа ZOOM	


		1Б	16.05-16.35	Применение изученных приемов работы с формой коррекции на снимках различного жанра в AdobePhotoshop.	Платформа ZOOM	
		1Д	17.00-17.30	Применение изученных приемов работы с формой коррекции на снимках различного жанра в AdobePhotoshop.	Платформа ZOOM	
		1Ж	17.40-18.10 18.20-18.50	Применение изученных приемов работы с формой коррекции на снимках различного жанра в AdobePhotoshop.	Платформа ZOOM	
Баринова Галина Алексеевна	2«Основы чертежной графики»	1А2	12.00-12.30	Сопряжение параллельных прямых, сторон угла.	ZOOM конференция: 577 090 19 48 В случае отсутствия подключения к платформе смотреть материал по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15483378830364981342&text=%D0%A1%D0%BE%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85+%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D1%8B%D1%85 .	
		1Б2	12.40-13.10	Сопряжение параллельных прямых, сторон угла.	ZOOM конференция: 577 090 19 48 В случае отсутствия подключения к платформе смотреть материал по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14970097551809452252&text=%D0%A1%D0%BE%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85+%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D1%8B%D1%85.&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DL0oFkUeQzjY	
Анисимова Ирина	«Основы чертежной графики»	1А	13.30-14.00	Сопряжение параллельных	ZOOM конференция. В случае отсутствия подключения к платформе	

Геннадьевна				прямых, сторон угла.	смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Fc0KVMiCfGm	
		1Б	14.10-14.40	Сопряжение параллельных прямых, сторон угла.	ZOOM конференция. В случае отсутствия подключения к платформе смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Fc0KVMiCfGm	
Курицына Мария Федоровна	«Историческое краеведение»	1Б	11.45-12.15 12.25-12.55 13.05-13.35	Этнография. Зарождение традиций, промыслов людей нашего края.	https://infourok.ru/tradicii-i-obichai-lyudey-nashego-kraya-728068.html https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2019/09/10/etnicheskie-traditsii-samarskogo-kraya-obryadnost https://yulianovozhilova.ru/rod-with-kids/ http://megaobuchalka.ru/4/43315.html https://samsud.ru/blogs/hroniki-samarochki/den-narodov-i-nacionalnyh-kultur-samarsk.html http://www.samara-city.ru/history/studies/txt01.html	
Князев Кирилл Васильевич	5«Я познаю компьютер»	1А5	16.00-16.30	Редактор Excel. Создание таблиц.	https://youtu.be/1IPUjXn0An0	
Трошина Янина Ивановна	Перекресток	1Г 1Д 1Е	14.30-15.00 15.10-15.40 15.50-16.20	Способы регулирования дорожного движения. Виды и назначения светофоров. Сигналы светофора.	https://www.youtube.com/watch?v=cy-4T1ldE78&feature=emb_logo https://www.youtube.com/watch?v=rGULmx5rRoo	Обсуждение в комментарии к видеозаписи
Никифорова Светлана Николаевна	Транспортная полиция	1Д	14.30-15.00 15.10-15.40	Понятие служебного коллектива Основные правила поведения руководителя.	https://helpiks.org/6-1401.htm	Обсуждение в вайбере.
Фатхулина Диана Денисовна	«Защитник»	1В 1Г	14.30-15.00 15.10-15.40 15.50-16.20	Автомобили Второй Мировой Войны.	https://www.youtube.com/watch?v=PsHoaJuQXvI	Обсуждение вконтакте.
Григорьев Александр Владимирович	Кадет	1А3	17.10-17.40	Просмотр фильма про курсантов.	https://www.youtube.com/watch?v=3u2xa6XVGsc	Обсуждение в группе вайбер.
		1Б-3	17.50-18.20	Просмотр фильма про курсантов.	https://www.youtube.com/watch?v=3u2xa6XVGsc	Обсуждение в группе вайбер.
		1-В3	18.30-19.00	Просмотр фильма про курсантов.	https://www.youtube.com/watch?v=3u2xa6XVGsc	Обсуждение в группе вайбер.

Нуждин Григорий Геннадьевич	Кадет	1в2	15.30-16.00 16.10-16.40 16.50-17.20	Просмотр фильма про курсантов.	https://www.youtube.com/watch?v=3u2xa6XVGsc	Обсуждение в группе вайбер.
Александров Вадим Юрьевич	«Юный пожарный спасатель»	1В2	14.30-15.00 15.10-15.40	О мерах пожарной безопасности зимой.	https://34.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/4048723	Обсуждение в вайбере.
Айнуллина Гюзель Джиганшевна	Транспортная полиция	1-Г	16.30-17.00	Понятие служебного коллектива Основные правила поведения руководителя.	https://helpiks.org/6-1401.htm	Обсуждение в вайбере.
Борисова Виктория Александровна	«Защитник»	1Д 1Г 1В	14.30-15.00 15.10-15.40 15.50-16.20	Автомобили Второй Мировой Войны (2серия)	https://www.youtube.com/watch?v=PsHoaJuQXvI	Общение в группе вконаткте.
Курдюкова Татьяна Николаевна	Природа и мы	1А	14.30-15.00	Для чего нужна экология	https://www.youtube.com/watch?v=AzT_qAOu4ns	Как вы понимаете связь «человек – экология» Поделитесь в viber и запишите в рабочую тетрадь
		1Б	15.10-15.40	Для чего нужна экология	https://www.youtube.com/watch?v=AzT_qAOu4ns	Как вы понимаете связь «человек – экология» Поделитесь в viber и запишите в рабочую тетрадь
		1В	15.50-16.20	Викторина «Биология»	https://pandarina.com/viktorina/biology	Напишите количество баллов, полученных в результате викторин в viber. При отсутствии технической возможности составьте кроссворд на тему «Биология – наука о живой природе» в рабочую тетрадь
		1Г	16.30-17.00	Викторина «Биология»	https://pandarina.com/viktorina/biology	Напишите количество

						баллов, полученных в результате викторин в viber. При отсутствии технической возможности составить кроссворд на тему «Биология – наука о живой природе» в рабочую тетрадь
Бочкарева Мария Павловна	«Фри-степ»	1Г	15.25 – 15.55 16.05 – 16.35	Поперечный шпагат в домашних условиях. Упражнения для шпагата.	Методический материал: https://youtu.be/OL0XG3ViULg Форма отчёта для обучающихся: видео педагогу в вайбер для разбора ошибок.	видео в вайбер
Клабукова Маргарита Георгиевна	«ФРЕШ»	1В	15.25 – 15.55 16.05 – 16.35	Урок-Мы разные мы вместе	ZOOM-конференция начало в15.00ч. Идентификатор 75333006426 Пароль 123456	видео отчет по вайберу
		1А	16.45 – 17.15	Урок-Мы разные мы вместе	ZOOM-конференция начало в15.00ч. Идентификатор 75333006426 Пароль 123456	фотоотчет по вайберу
Меновщикова Мария Егоровна	«Реченька»	1з	17.15-17.45	Песенные традиции других регионов	https://vk.com/videos-152260019?z=video-	видео отчет по вайберу
Землянская Нелли Рахматуллоевна	«Виктория»	1Г2	18.10-18.40 18.50-19.20	Отрабатываем движения танца Медленный вальс и Венский Вальс. Работа над ошибками.	https://www.youtube.com/watch?v=VgTvMa99CqQ&list=PL3q9vmTb0dpvLL3dz3DzQicH1NLIfek5I&index=1 https://www.youtube.com/watch?v=G2IWHyQ6SSc&list=PL3q9vmTb0dpvLL3dz3DzQicH1NLIfek5I&index=3	видео отчет по вайберу
Клабуков Олег Александрович	«2 ФРЕШ»	1Б2	14.30-15.00	Как играть сильные эмоции	Тема занятия: https://www.youtube.com/watch?v=8V-I-S3qPYE	видео отчет по вайберу
		1В2	15.10-15.40 15.50-16.20	Как играть сильные эмоции	Тема занятия: https://www.youtube.com/watch?v=8V-I-S3qPYE	видео отчет по вайберу
		1Е2	16.30-17.00 17.10-17.40	Как играть сильные эмоции	Тема занятия: https://www.youtube.com/watch?v=8V-I-S3qPYE	видео отчет по вайберу
Горшкова Анастасия Сергеевна	«ПилиГрим»	1А	15.25 – 15.55	Ораторское мастерство)	https://yandex.ru/efir?stream_id=4f2d451723e409ce8f2169aeb2aa86a6&from_block=player_share_button_yavid_eo https://yandex.ru/efir?stream_id=470c1d8385ec8abb8e8a6867327594a6&from_block=player_share_button_yavi	Отправка отзыва на электронную почту

					deo https://yandex.ru/efir?stream_id=4985070d73432c44ae9099983be0d5a6&from_block=player_share_button_yavi deo https://yandex.ru/efir?stream_id=4e876d4452317903a34c2d8830f469af&from_block=player_share_button_yavid eo https://yandex.ru/efir?stream_id=4368bfb16b2279ce910d97f26d899e56&from_block=player_share_button_yavi deo	
Горохова Светлана Николаевна	«2 Юный вокалист»	1А2	15.25 – 15.55	Размер. Знакомство с размером.	https://youtu.be/CZdEU80vkCI Задание: 1. Прочитать ритмический рисунок, прохлопав в ладоши. 2. Ответить на вопрос: В каком размере написана эта песенка - попевка? 3. Затем записать в тетрадь попевку и пропеть.	
		1Б2	16.05-16.35	Размер. Знакомство с размером.	https://youtu.be/CZdEU80vkCI Задание: 1. Прочитать ритмический рисунок, прохлопав в ладоши. 2. Ответить на вопрос: В каком размере написана эта песенка - попевка? 3. Затем записать в тетрадь попевку и пропеть.	

						
		1В2	16.45-17.15	<p>Размер. Знакомство с размером.</p>	<p>https://youtu.be/CZdEU80vkCI</p> <p>Задание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прочитать ритмический рисунок, прохлопав в ладоши. 2. Ответить на вопрос: В каком размере написана эта песенка - попевка? 3. Затем записать в тетрадь попевку и пропеть. 	