



Утверждаю
 Директор МОУСОШ с. Кургановка
 Маркелов В. В.
 30.05.2020 г.

План работы МОУСОШ с. Кургановка с 1.06.2020 по 30.06.2020 г.
 в рамках «Онлайн ЛЕТО»

	Онлайн активность	Рекомендованные работы	
Исследовательский понедельник 1.06.2020 г	<p><i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.15 Эксперимент с водой, маслом, солью. Педагог Фомина Л.Н.</p> <p>10.30 «Невидимые чернила». Педагог Корягина Н.А.</p>	<p>https://ok.ru/video/2034639899369</p> <p>https://youtu.be/q0Dk-7iAVyM</p>	Провести эксперимент
	<p><i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 10.45 Простые опыты в домашних условиях. Педагог Хаирова Р.Х.</p>	<p>https://ok.ru/video/2336582142615</p>	Провести опыт
	<p><i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 12.00 Просмотр видео «Арктика. Зазеркалье».</p>	<p>https://www.rgo.ru/ru/video/arktika-zazerkale</p>	Сделать слайд-шоу из кадров фильма
Спортивный вторник 02.06.2020	<p><i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.00 Веселые конкурсы для детей</p> <p>10.45 Обучающий спортивный алфавит для детей</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=pMnnKAZKcVQ</p> <p>https://youtu.be/OmRNgl1o12I</p>	Конкурсы (инвентарь: воздушные шары и маркеры по количеству участников) Красочные картинки наглядно покажут детям как командные, так и одиночные виды спорта
	<p><i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.00 Тренировка для девочек «Фитнес дома»</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=6O2siTLsbgg</p>	Выполнение комплекса упражнений
	<p>11.45 Интересные факты о спорте</p>	<p>https://yandex.ru/efir?reqid=1590570189456845-256209409107533774500192-production-app-host-man-web-yp-293&stream_id=45b5eb7</p>	Просмотр ролика

			Рекомендованные работы
		293&stream_id=45b5eb7963cdc14dbc3e816018b2ada5	
	<i>Для учащихся 9-11 классов</i> 12.00 Документальный фильм «Непобедимые русские русалки. Сборная России по синхронному плаванию» «Как правильно качать пресс»	https://www.1tv.ru/doc/program-sport/nepobedimye-russkie-rusalki-sbornaya-rossii-po-sinhronnomu-plavaniyu-dokumentalnyy-film	Просмотр фильма
Творческая среда 3.06.2020	<i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.15 поделки из бумаги. Двигающаяся гусеница Педагог Симова Ю.В. 10.30 Рисуем млечный путь. Педагог Мищенко Р.В.	https://www.youtube.com/watch?v=c076NnYqVuY https://ok.ru/video/1726161554033	Прислать фото с поделкой Нарисовать рисунок
	<i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.00 Идеи для рисования вместе с детьми - рисуем красками . Педагог Симова Ю.В. 11.20 «Летний пейзаж». Педагог Кузнецова С.Б.	https://www.youtube.com/watch?v=zg_hE4-1ooM https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16047294536111095102&p=1&parent-reqid=1590516813464709-355259798121367386300238-production-app-host-sas-web-yp-198&path=wizard&text=пейзаж+видеоурок+рисования+для+детей+7-9+лет	Прислать фото с поделкой Нарисовать пейзаж
	<i>Для учащихся 9-11 классов</i> 12.00 Просмотр документального фильма «Дикая природа России: Сибирь».	https://www.youtube.com/watch?v=dyWAZTuyDq8	Просмотр фильма
Профориентационный четверг 4.06.2020	<i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.00 Мультсериал «Навигатум. В мире профессий»	https://navigatum.ru/nachalnojshkole1.html	Просмотр мультфильма

	<i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.00 Калейдоскоп загадок	https://www.youtube.com/watch?v=NBQD3Ff6rh4	Отгадать загадки
	<i>Для обучающихся 9-11 кл.</i> 12.00. Проект: встречи с людьми разных профессий. «Моя профессия – учитель. Как сделать правильный выбор»	http://stolipino.nikrn.ru/?page_id=10866	Подготовить презентации.
Интеллектуальная пятница 5. 06. 2020	<i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.00 Зарядка для ума	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4747748627660651251&from=tabbar&p=1&text	Выполнить задания
	<i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.00 Зарядка для ума 5-8 кл. Логические задачи	https://www.youtube.com/watch?v=oZ0uk48xoZY	Решить задачи
	<i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 12.00 Зарядка для ума 9-11. Бери и делай	https://www.youtube.com/watch?v=17jv6ugOfkA https://www.youtube.com/watch?v=JRUN-KHUBWs	Выполнить задания
Культурная суббота 6.06.2020	<i>Для обучающихся начальных классов</i> 11.00 Музей – заповедник Тарханы	https://youtu.be/JMR3pMI6yT8	
	<i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.30 Мой край, моя малая родина 12.00«Тут был я счастлив» – посвящён самым знаковым культурно-историческим и духовным жемчужинам региона	https://youtu.be/AzzjQoDVQF0 Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=FOTNSzRRZmM	
	<i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 13.00 Диорама «Курская дуга»	http://31md.ru/index.php?option=com_content&view=..	

Исследовательский понедельник 8.06.2020 г	<i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.15 Аппликации из лего конструктора. Педагог Канеева Ю.А.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18258449346823617420&text=+лего+ведо+уроки+по+конструированию	Провести опыт в домашних условиях.
	10.30«Вулкан своими руками». Педагог Краюшкина Е.Ю.)	https://cloud.mail.ru/public/5hqC/3EjDwTkh1	
	11.00. Голоса птиц	https://ptici.info/penie-ptic.html	
	<i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.00 Эксперименты с водой	https://vslime.ru/25nauchnyh-opytovdlja-detej	Провести эксперимент в домашних условиях
	<i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 12.00 Научные эксперименты	infourok.ru/zanimatelnieopiti...eksperimenti-dlya	Подготовить презентацию

Спортивный вторник 9.06.2020 г	<i>Для учащихся 1-4 классов</i> Развивающий мультфильм про спорт	https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q	Изучаем спорт и его правила
	<i>Для учащихся 5-8 классов</i> Спортивные игры с детьми дома «Кто больше отождмется»	https://www.youtube.com/watch?v=ZDvx-mtzbEY	Игры с семьей
	<i>Для учащихся 9-11 классов</i> Индивидуальная сдача норм ГТО	https://www.gto.ru	Выполнение упражнений согласно своей ступени
Творческая среда 10.06.2020	<i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.15 Как сделать КОТИКА из бумаги. Педагог Сувернева Е.И. Флешмоб #ОКНАРОССИИ	https://www.youtube.com/watch?v=1kQYkrToaCA	Прислать фото с поделкой Украсить окно символикой РФ
	<i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 10.30 БОЖЬИ КОРОВКИ ОБЪЕМНАЯ АППЛИКАЦИЯ своими руками. Педагог Сувернева Е.И. 11.00 Рисуем летний пейзаж гуашью. Педагог Кузнецова С.Б. Флешмоб #ОКНАРОССИИ	https://www.youtube.com/watch?v=B5SWglZzL7M https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12858282432766069982&parent-reqid=1590517462836708-183762991752782015700292-production-app-host-vla-web-yp-353&path=wizard&text=пейзаж+видео+урок+для+детей+10-14	Прислать фото с поделкой Украсить окно символикой РФ
	<i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 13.00 Техника «Мозаика» Флешмоб #ОКНАРОССИИ	sdelalasma.ru/podelki/1200 - mozaika-risunok.html	Нарисовать рисунок Украсить окно символикой РФ
Профориентационный четверг 11.06.2020	<i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.00 «Кем я хочу стать» (просмотр мультфильмов)	www.калейдоскоппрофесий.рф	Нарисовать рисунок
	<i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.00. Видеофильм о профессиях будущего. Челлендж #РусскиеРифмы	https://www.youtube.com/watch?v=yYuX1foqX_o&list=PLfZgzqsQWfX_vZEqVY-Zc9hVusghQ-qam9&index=2&t=0	Написать отзыв по фильму, ответив на вопросы: Какие профессии будут востребованы в будущем? Как подойти к выбору профессии? Какие профессии исчезнут, а какие

			появятся? От чего это зависит?
	<i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 13.00 Как выбрать профессию?	youtube.com»watch?v=BRA Tk7ZmcY	Просмотреть видеоролик
Интеллектуальная пятница 12.06.2020	<i>Для обучающихся начальных классов</i> 9.00 12 июня – День России. Познавательный фильм «История России для детей1» на YouTube канале	https://www.youtube.com/watch?v=l7F2AkjkTZI	Просмотреть фильм
	<i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 10.00 Викторина «Правда или ложь» №1	https://www.youtube.com/watch?v=csORcqOI-Qg	Пройди тест. Сделай буклет «Правда или ложь»
	<i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 11.00 Топ задач на логику. Решаем вместе с математиком	https://www.youtube.com/watch?v=ljwd0jt07rs	Решить задачи
Культурная суббота 13.06.2020	<i>Для обучающихся начальных классов</i> 11.00 Ленинградский зоопарк Пензенская областная картинная галерея им. К.А. Савицкого	Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=ZhfGXysAZYI Ссылка. http://penza.gallery/virtualnyj-tur-360.html	Нарисовать рисунок Составить фотоколлаж
	<i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.30 Золотое кольцо России «Легенды и предания земли Пензенской».	Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=uVv8vzgi8qY Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=sRRAZSJk_7c	
	<i>Для обучающихся 9-11 классов</i> День Музея 12.00. Виртуальная экскурсия по Третьяковской галерее	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7737367891791527441&text=виртуальная%20экскурсия%20по%20третьяковской%20галерее%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1590255169752936-857486647416662342803636-production-app-host-sas-web-yp-58&redircnt=1590255180.1	Подготовить творческий челлендж из подручных материалов на воссоздание шедевров музея

Исследовательский понедельник 15.06.2020 г	<i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.15 Голубь мира. Конструирование из бумаги. Педагог Канеева Ю.А.	https://www.youtube.com/watch?v=bc0HXtS9as0	Сделать поделку из бумаги
--	--	---	---------------------------

	<p>10.30 «Удивительные свойства молока». Педагог Корягина Н.А.</p> <p>10.45. Интересные факты про грибы</p>	<p>https://youtu.be/SX823_5L0c</p> <p>https://i-fakt.ru/interesnye-fakty-pro-griby/</p>	Провести опыт
	<p><i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.00 Эксперимент 2. Самоочищающееся яйцо.</p>	https://yandex.ru/efir?stream_id=422b2634fdc5d73e90414bd4d24f6d90	Провести эксперимент
	<p><i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 12.00 Проект «Знаменитые люди Пензенской области»</p>		Подготовить презентацию
<p>Спортивный вторник</p> <p>16.06.2020 г.</p>	<p><i>Для учащихся 1-4 классов</i> Детям о здоровом образе жизни История и традиции Олимпийских игр</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m58y0bGDtUw https://www.youtube.com/watch?v=-2QjrH4IfU</p>	<p>Правила ЗОЖ</p> <p>Ответы на вопросы</p>
	<p><i>Для учащихся 5-8 классов</i> Подвижные игры дома Интересные факты о спорте</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=pMnnKAZKcVQ https://www.sports.ru/tribuna/blogs/movementislife/511883.html</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>Познавательные факты о спорте</p>
	<p><i>Для учащихся 9-11 классов</i> Просмотр презентаций про Пензенских спортсменов на Олимпийских играх и др.</p>	http://www.myshared.ru/slide/797003/	<p>Просмотр презентаций. Создание своей презентации.</p>
<p>Творческая среда</p> <p>17.06.2020</p>	<p><i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.15 Мастер-класс по рисованию. «Одуванчики в небе». Педагог Дасаева Э.К.</p> <p>10.30«Пушистый кот». Педагог Кузнецова С.Б.</p>	<p>Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=uu-KuFT5Lh4</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17562911126885847099&parent-reqid=1590574597391056-873184382395673460300245-production-app-host-man-web-yp-161&path=wizard&text=правополушарное+рисование+рисуем+котика</p>	<p>Нарисовать одуванчики</p> <p>Нарисовать кота</p>
	<p><i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.00. Рисуем маки в разных техниках. Педагог Мищенко Р.В.</p> <p>11.15-Упражнения по актерскому мастерству. Педагог Лукичёва С.Ю.</p> <p>Упражнения на артикуляцию.</p>	<p>https://ok.ru/video/1739232447089</p> <p>1. https://youtu.be/4CqpbqA9jNA 2. https://www.youtube.com/watch?v=rRquFkwF5pQ</p>	<p>Выполнить рисунок в разных техниках</p> <p>1.Создание мини-этюдов на основе данного материала. 2. Чтение</p>

	Педагог Лукичёва С.Ю.	3. https://youtu.be/U459ENeTWG8	скороговорок на выбор. 3.Выполнения упражнений перед зеркалом.
	<i>Для обучающихся 9 – 11 классов</i> 12.00 «Весёлая дискотека»	https://www.youtube.com/watch?v=jAd4pYDM1T8 https://www.youtube.com/watch?v=hroHApWK578	Просмотр видеоролика
Профориентационный четверг	<i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.00 Конкурс стихов о профессиях		Снять видеоролик
18.06.2020	<i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.00 Виртуальные экскурсии в мир профессий	https://sites.google.com/site/mirprofssij/professii/virtualna-a-ekskursia	Написать отзыв
	<i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 12.00 Мастер – класс по профориентации	https://moeobrazovanie.ru/proforientacija_shkolnikov_page_8.html	Просмотреть видеоролик
Интеллектуальная пятница	<i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.00 «Правда или ложь»1. Тест на знания. Наука для детей	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4001087738879617672&from=tabbar&p=3&text	Пройти тест
19.06.2020	<i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 13.00 Упражнения для тренировки мозга	proglib.io/p/logictasks/	Выполнить упражнения
	<i>Для обучающихся 9– 11 классов</i> 13.00 Теория решения изобретательских задач (ТРИЗ)	https://www.youtube.com/watch?v=EZABKGAUGMw	Решить задачи
Культурная суббота 20.06.2020	<i>Для обучающихся начальных классов</i> 11.00 «В Пензе вся история России» – рассказывается об истории Пензенского края, выдающихся земляках, объектах культурного наследия и архитектуры, народных промыслах. «Легенды и предания земли Пензенской»	Ссылка. https://www.youtube.com/watch?v=AzzjQoDVQF0 Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=sRRAZSJk_7c	
	<i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 12.00 «В середине страны, возле самого сердца России...» – рассказывает о «живых» самых известных и любимых достопримечательностях нашего Пензенского края. Третьяковская галерея	Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=U3Tia4O4ors https://artsandculture.google.com/partner/the-state-tretyakov-gallery	

	<i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 12.00 Онлайн - экскурсия в Государственный музей А.С. Пушкина в Москве	https://www.youtube.com/watch?v=_6R3BlMbfFY	
Исследовательский понедельник 22.06.2020 г	<i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.15 Этот удивительный пластилин. Педагог Хаирова Р.Х	http://kamcrtdu.edu-penza.ru/about/news/181955/	Провести опыт
	10.30.Интересное о комнатных цветах	https://billionnews.ru/4805-rasteniya-3000.html	
	<i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.00 Опыты по теме «Растение и среда»	https://www.klass39.ru/zanimatelnyeeksperimenty-dlyadetej-opyty-srasteniyami/	Сделать вывод и записать
	<i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 12.00 Онлайн - выставка «Физика в твоей будущей профессии».	http://youtu.be/4YaOE_x4mYM	Посетить выставку
Спортивный вторник 23.06.2020 г.	<i>Для учащихся 1-4 классов</i> 10.00 Учимся играть в шашки	https://www.youtube.com/watch?v=-jHhFMxA_T8	Учимся играть в шашки
	<i>Для учащихся 5-8 классов</i> 11.00 Интересные факты о спорте 12.00 Фильм «Тренер» (2018)	https://www.youtube.com/watch?v=zTyyWZROpE0 https://www.ivi.ru/watch/171073	Просмотр фильма
	<i>Для учащихся 9-11 классов</i> 13.00 ОФП в домашних условиях	https://www.youtube.com/watch?time_continue=837&v=vb3FJYHgUZA&feature=emb_logo	Выполнение упражнений
Творческая среда 24.06.2020	<i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.15 Нетрадиционная техника рисования мятой бумагой: «Ветка сирени». Дасаева Э.К.	https://www.youtube.com/watch?v=AV1PowH_nag	Выполнить работу, сделать фото
	10.30.Певческое дыхание, формирование вокальных навыков". Педагог Полшкова В.В.	https://youtu.be/M7xNrXSw_QM?t=26	Сделать разминку
	10.45.«Рисуем вечерний морской пейзаж». Педагог Кузнецова С.Б.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16897736462194156203&text=пейзаж%20видеоурок%20рисования%20для%20детей%207-9%20лет&path=wizard&parent-reqid=1590516813464709-355259798121367386300238-production-app-host-sas-web-yp-198&redircnt=1590517324.1	Нарисовать пейзаж

	<p><i>Для учащихся 5-9 классов.</i> 11.00. Дыхательная гимнастика. Педагог Полшкова В.В.</p> <p>11.15. Рисуем пионы. Педагог Мищенко Р.В.</p> <p>11.30. Поговорим о любви. Педагог Исайкина Ж.Э.</p>	<p>Ссылка "Правильное дыхание"</p> <p>https://ok.ru/video/1732085877361</p> <p>http://kamcrtdu.edu-penza.ru/about/news/181739/</p>	Выполнить упражнение
	<p><i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 13.00 Изучение танца по отдельным движениям</p>	https://dancedb.ru/moderndance/artic le/legkie dvizhenijadljatanca/	Самостоятельно разучить небольшую танцевальную композицию
Профорориентационный четверг 25.06.2020 г.	<p><i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.00 Мультсериал «Навигатум. В мире профессий».</p>	https://navigatum.ru/preschoolers.html	Просмотреть мультсериал
	<p><i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.00 Конкурс рисунков «Самая лучшая профессия»</p>		Нарисовать рисунки
	<p><i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 13.00 Онлайн - лекции по профориентации.</p>	https://proektoria.online	Прослушать лекцию
Интеллектуальная пятница 26.06.2020	<p><i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.00 ТОП 10. Самые Странные подводные животные. Наука для школьников.</p>	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11743225606788039089&from=tabbar&p=4&text	Просмотр фильма
	<p><i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.00 Познавательная викторина «Правда или ложь» 4. Самые страшные звуки животных</p>	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11496443384603612302&from=tabbar&p=3&parent-reqid=1589447783542686-936013832772070502100141-prestable-app-host-sas-web-yp-206&text	Пройти тест
	<p><i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 13.00 Узнай насколько ты эрудирован</p>	https://www.youtube.com/watch?v=NtM44nIAIZA	Пройти тест, презентация.
Культурная суббота 27.06.2020	<p><i>Для обучающихся начальных классов</i> 11.00 «По Лермонтовским и Купринским местам» – позволит узнать места, входящие в проект «Русские усадьбы».</p> <p>Пензенский государственный краеведческий музей</p>	<p>Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=vhSbOaS_jg0</p> <p>Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=RAWhizhKRIA</p>	

	<p><i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.30 Народные промыслы и ремёсла Пензенского края.</p> <p>Видео экскурсия по залам музея А.Н. Радищева «Жизнь и творчество А.Н.Радищева»:</p>	<p>Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=YrjqTumlW8k.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=mUBwSMjUq4g</p>	
	<p><i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 13.00. Виртуальный тур по Мамаеву кургану</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15064730278002528597&text=виртуальный+тур+по+мамаеву+кургану+http+vml.culture.ru+vtour+tours+mamaye+v+kurgan+pano</p>	

<p>Исследовательский понедельник</p> <p>29.06.2020 г</p>	<p><i>Для обучающихся начальных классов</i> 10.15. Бабушкины рецепты. Педагог Барина С.А.</p> <p>10.45.Насекомые</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=2rkB_75NZJg</p>	<p>Выписать лучшие рецепты</p> <p>Провести опыт</p>
	<p><i>Для обучающихся 5-8 классов</i> 11.00 Огромные «взбитые сливки»</p>	<p>https://vslime.ru/25-nauchnyh-opytov-dlja-detej/#_8</p>	<p>Фото опыта</p>
	<p><i>Для обучающихся 9-11 классов</i> 12.00 Просмотр видео «Самые необычные животные»</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=122&v=76u92dDNDJg&feature=emb_logo</p>	<p>Фотоколлаж «Животные не с нашей планеты»</p>
<p>Спортивный вторник</p> <p>30.06.2020 г.</p>	<p><i>Для учащихся 1-4 классов</i> 10.00 Мультфильмы о спорте</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17509344169845704640&text=мультфильм%20о%20спорте%20и%20здоровье%20для%20детей%20смотреть%20онлайн%20бесплатно&path=wizard&parent-reqid=1590738320763333-586981551827143792500300-production-app-host-sas-web-yp-63&redircnt=1590738327.1</p>	<p>Просмотр мультфильмов</p>
	<p><i>Для учащихся 5-8 классов</i> 40 мотивирующих мультиков про спорт и ЗОЖ</p> <p>Кардио тренировка дома (прыжки через скакалку)</p>	<p>https://tlum.ru/news/40-motiviruisih-multikov-pro-sport-i-zoz/</p> <p>https://yandex.ru/efir?stream_id=44cb7a6a7ca37951bb3d dd1e3dc799a2</p>	<p>Просмотр</p> <p>Выполнение упражнений</p>
	<p><i>Для учащихся 9-11 классов</i> Стретчинг тренировка</p> <p>Фильм «Короли льда» (2012)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=7TvReZrFTF8</p> <p>https://www.ivi.ru/watch/315918</p>	<p>Выполняем утром и вечером</p> <p>Просмотр</p>