

Дата	Предмет по расписанию	Задание	Пояснения к заданию	Сроки выполнения
09.11.2020	5в класс	Теоретические знания. Тема: Свободный бег. Обычный бег с активной работой рук, ног. Практическое задание. Бег на месте. Выполнить комплекс общеразвивающие упражнений утренней гимнастики на месте для мышц верхнего плечевого пояса, пояса, нижних конечностей, на полу упражнения на растягивание, дыхательные упражнения. 1.Ласточка, 2.Аист, 3.Насос, 4.Волна, 5.поза «ребенка», 6.Замок, 7.Неваляшка, 8.массаж бронхов, (поколачивание легко бронхов кулачками). 9.приседание руки вперёд 4раза, 10.рывки руками вверх вниз ,в стороны), 11.наклоны вперед, вправо влево.	Теоретические знания. Практическое задание. Соблюдать технику безопасности, личную гигиену и санитарно-гигиенические нормы (упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении, в спортивной форме, во рту и вокруг вас в радиусе 1.5,2метра не должно быть посторонних предметов). Соблюдать дозировку. Восемь повторений каждого упражнения.	Теоретические знания. Практическое задание. 09.11.20 Выслать всего 3 фото выполнения упражнений по Вацап или Вайбер.