

Дата	Предмет по расписанию	Задание	Пояснения к заданию	Сроки выполнения
11.11.2020	Физическая культура 5в класс	Теоретические знания. Тема: Бег в след за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях. Практическое задание. Выполнить комплекс общеразвивающие упражнений на каждом уроке. 1.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 вперед 4раза, 10.Рывки руками вверх вниз, в стороны), 11.Наклоны вперед, назад вправо влево. 12.Мельница. 13.Прыжки с хлопком. 14.Гладиатор. (упор присев, упор лужа, упор присев, выпрыгнуть вверх колени согнуты.	Теоретические знания. Практическое задание. Соблюдать технику безопасности, личную гигиену и санитарно-гигиенические нормы (упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении, в спортивной форме, вокруг вас в радиусе 1.5,2метра не должно быть посторонних предметов). Соблюдать дозировку. Восемь повторений каждого упражнения.	Теоретические знания. 09.11.2020 Практическое задание. Выслать всего 3 фото выполнения упражнений по Вацап или Вайбер.