|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Предмет | Класс | Теоретическая часть | Практическая часть | Обратная связь | Д.з. |
| 08.11.21 | физо | 5 | Пройти по ссылке, посмотреть основную часть  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/> | выполнить тренировочные задания | Сделать скриншот или фото выполненных заданий отправить на эл. почту кл.рук. или Кошелвой Н.А. | Выполнять комплекс ОРУ+  - Планка классическая – 2 х 30сек  - Отжимания – 2х10 раз(дев)  - Пресс – 2 х 30 раз  - Скакалка (или имитация) – 2 х 80 раз  Между подходами восстановление 1 мин |
| 10 | Пройти по ссылке, посмотреть основную часть  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/> | выполнить тренировочные задания | Сделать скриншот или фото выполненных заданий отправить на эл. почту кл.рук. или Кошелвой Н.А. | Выполнять комплекс ОРУ+  - Планка классическая – 3 х 1мин  - Пресс – 3 х 40 раз  - Отжимания – 3 х 20раз мал, 2х10 раз дев  - Скакалка (или имитация) – 2 х 100 раз  Между подходами восстановление 1 мин |
| 11 | Пройти по ссылке, посмотреть основную часть  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/> | выполнить тестовые + проверочные задания | Сделать скриншот или фото выполненных заданий отправить на эл. почту кл.рук. или Кошелвой Н.А. | Выполнять комплекс ОРУ+  - Планка классическая – 3 х 1мин  - Пресс – 3 х 40 раз  - Отжимания – 3 х 20 раз мал, 2х10 раз дев  - Скакалка (или имитация) – 2 х 100 раз  Между подходами восстановление 1 мин |
|  | обж | 8 | Пройти по ссылке  [https://www.youtube.com/watch?v=qDNkAmycgQo](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DqDNkAmycgQo&sa=D&ust=1604206677181000&usg=AOvVaw1kdAQDSZ9WNIT7s-N7rNuD)  [https://www.youtube.com/watch?v=ARGlxN2gEBo](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DARGlxN2gEBo&sa=D&ust=1604206677181000&usg=AOvVaw3BWUQynkyDuZYKaOrmH_JN)  [https://www.youtube.com/watch?v=OI1R6bXDrkY](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DOI1R6bXDrkY&sa=D&ust=1604206677182000&usg=AOvVaw2PgofAo_rVyUeQX-vkFilm) | Конспект в рабочей тетради | Сделать скриншот или фото | Параграф учебника 3.2; 3.3  Составить памятку оказания помощи терпящим бедствие на воде в разное время года |