План работы МБОУ СОШ №41 по реализации основной образовательной программы средствами удаленной работы

Неделя: 9-13 ноября2020г
Предмет: Физическая культура
Учитель: Лопатина М.М.

Класс	Дата, время проведения	Форма проведения занятий	Формы контроля	Осуществление обратной связи с учениками
5А, 5Б, 5Г	9-13ноября	1.Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от стула, дивана, кресла: мальчики от пола 15раз, девочки 10 раз. 2.Составить свой комплекс утренней гигиенической гимнастики из 10-12 упражнений.	Прислать видео задания и комплекса до 13 ноября.	Через электронную почту Lopatina.1989@yandex.ru WhatsApp 89529645056
8Б, 8В	9-13ноября	1.Составить и выполнить комплекс ОРУ из 12-14 упражнений. 2. Низкая планка- 2подхода по 20секунд.	Прислать видео комплекса и планки до 13ноября.	Через электронную почту Lopatina.1989@yandex.ru WhatsApp 89529645056