

Расписание профильной спортивной смены «Мы выбираем спорт»

в дистанционном режиме для обучающихся 5-9 классов

28.10.2020

8-9 классы. 14.00-14.40 выполнить беговые упражнения на месте, общеразвивающие упражнения (разминку). Видеоотчет прислать любым удобным способом.

Просмотреть <https://www.youtube.com/watch?v=0Tk6wEITafI>

5-7 классы. 14.50-15.30 выполнить растяжку на полу. Видеоотчет прислать любым удобным способом. Просмотреть <https://www.youtube.com/watch?v=M2QqwBV9T4I&t=9s>

29.10.2020

8-9 классы . 14.00-14.40 выполнить растяжку на полу. Видеоотчет прислать любым удобным способом.

Просмотреть <https://www.youtube.com/watch?v=M2QqwBV9T4I&t=9s>

5-7 классы 14.50-15.30 выполнить беговые упражнения на месте, общеразвивающие упражнения (разминку). Видеоотчет прислать любым удобным способом.

Просмотреть <https://www.youtube.com/watch?v=0Tk6wEITafI>

30.10.2020

8-9 классы. 14.00-14.40 составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений. Видеоотчет прислать любым удобным способом.

Просмотреть https://www.youtube.com/watch?v=wSa_fAJvBc&t=200s

5-7 классы 14.50-15.30 выполнить дыхательную гимнастику. Видеоотчет прислать любым удобным способом.

Просмотреть <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/>

2.11.2020

5-7 классы. 14.00-14.40 составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений. Видеоотчет прислать любым удобным способом.

Просмотреть https://www.youtube.com/watch?v=wSa_fAJvBc&t=200s

8-9 классы 14.50-15.30 выполнить дыхательную гимнастику. Видеоотчет прислать любым удобным способом.

Просмотреть <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/>

3.11.2020

5-7 классы. 14.00-14.40 выполнить комплекс общеразвивающих упражнений, 15 отжиманий. Видеоотчет прислать любым удобным способом.

Просмотреть

<https://www.youtube.com/watch?v=Pw5BucTvnaU>

<https://www.youtube.com/watch?v=534xxUfTLa0>

8-9 классы 14.50-15.30 выполнить комплекс общеразвивающих упражнений, 25 отжиманий. Видеоотчет прислать любым удобным способом.

Просмотреть

<https://www.youtube.com/watch?v=DLnvblonGcI>