**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ с 30 ноября по 4 декабря 2020 года**

**ДЛЯ 7 А КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **понедельник 30.11.2020** | **Урок** | **Время** | **Способ 1. Онлайн-урок 2. С помощью ЭОР (электронные образовательные ресурсы) 3. Самостоятельная работа с учебным материалом**  | **Предмет** | **Тема урока (занятия)** | **Ресурс** | **Домашнее задание** |
|  | **9.45-9.55** | **Онлайн-встреча**  | **Общение с и.о. классного руководителя Айдюшевой Ириной Владимировной** | По вопросам организации образовательного процесса | Подключайтесь к конференции на платформе Zoom, ссылка на конференцию будет размещена в группе класса за час до начала мероприятия | Не предусмотрено |
| 1 | **10.00 – 10.30** | Онлайн-урок | История России. Всеобщая история (Иванова Н.А.) | Франция в 18 веке. Причины и начало Французской революции | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи самостоятельно изучить параграф 25. | Письменно ответить на вопросы 5, 6, стр.247 в конце параграфа 25. работу выслать на почту ivnatal66@mail.ru до 02.12.2020 |
| 2 | **11.00- 11.30** | Онлайн-урок | Технология 1 гр. (Минакова С.А.) | Технологическая культура производства | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи пройти по ссылке посмотреть урок <https://resh.edu.ru/subject/lesson/2719/main/>После просмотра ответить на контрольный вопрос № 1 | Фото итогов контрольного вопроса прислать на почту lana.minakova.73@inbox.ruне позднее 07.12.2020 |
| **11.30-12.00** | **ЗАВТРАК** |
| 3 | **12.00 -12.30** | Онлайн- классный час | *Вн/д "Дорога добра" (Айдюшкева И.В.)* | "Мои права и обязанности" | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции в вайбер. В случае отсутствия связи проведи опрос членов семьи "Какие у меня обязанности?", проанализируй их ответа и сделай вывод.  | Не предусмотрено |
| 4 | **13.00 – 13.30** | Онлайн- урок | Биология (Воронина С.П.) | Класс Насекомые. Общая характеристика. | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи открываем учебник стр.84-89 п.16 выполняем задания в прт. стр.34-35 №1-6.  | Учить по учебнику п.16, выполнить в прт. стр.34-35 №1-6. Далее изучить рисунки стр.85,87,88. Ответить устно на вопросы в учебнике стр.89 и подготовиться к следующему онлайн уроку. |
| **13.30- 14.00** | **ОБЕД** |
| 5 | **14.00-14.30** | Онлайн- урок | Основы безопасности и жизнедеятельности (Синцова Е.А.) | Сели и их характеристика | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи посмотреть видеоурок <https://interneturok.ru/lesson/obzh/7-klass/chrezvychaynye-situatsii-gidrologicheskogo-proishozhdeniya/seli-i-ih-harakteristika>, ответить на вопросы к уроку. Сравнить результат. | Учить п.4.4, устно ответить на вопр. 1-4. Подготовить пересказ к уроку.  |
| 6 | **14.50-15.20** | Онлайн-урок | Физическая культура (Оконечникова О.А.) | Волейбол. Приём мяча снизу. | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции в вайбер. В случае отсутствия связи перейдите по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=9YzQIUMp2kM> , просмотрите видео (8 минут). Разберите материал видео (устно). После разминки (как на уроке 8 упражнений) выполните упражнения: 1) принять правильное положение рук (имитация приёма снизу в течение 3 минут); 2) работа ног (имитация приёма снизу в течение 3 минут); 3) у стены, приём снизу (упражнение из видео), если позволяет пространство квартиры, наличие инвентаря (мяч), не нарушая технику безопасности! Далее: записать в тетрадь последовательность: как правильно принять исходное положение рук и ног для выполнения приёма снизу (не забудьте написать число, классная работа). Сфотографируйте и пришлите к следующему уроку на эл. почту 4olgasports@gmail.com | Не предусмотрено |
| 7 | **15.40 – 16.10** | Онлайн-урок | История Самарского края (Иванова Н.А.) | Первая мировая война и Самарский край | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи самостоятельно изучить параграф 8. Устно ответить на вопросы со стр.60. | Письменно ответить на вопрос № 3, стр.60 (Напишите рассказ о жителях Самарского края- участниках Первой мировой войны). Работу выслать на почту ivnatal66@mail.ru до 04.12.2020г. |
| **вторник 01.12.2020** | **Урок** | **Время** | **Способ 1. Онлайн-урок 2. С помощью ЭОР (электронные образовательные ресурсы) 3. Самостоятельная работа с учебным материалом**  | **Предмет** | **Тема урока (занятия)** | **Ресурс** | **Домашнее задание** |
|  | **9.45-9.55** | **Онлайн-встреча**  | **Общение с и.о. классного руководителя Айдюшевой Ириной Владимировной** | По вопросам организации образовательного процесса | Подключайтесь к конференции на платформе Zoom, ссылка на конференцию будет размещена в группе класса за час до начала мероприятия | Не предусмотрено |
| 1 | **10.00 – 10.30** | Онлайн-урок | Геометрия (Айдюшева И.В.) | Решение задач. | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи выполнить самостоятельную работу, которая будет выложена за 10 минут до начала урока в АСУ РСО. Выполненную работу прислать на почту aidusheva@mail.ruдо вечера.  | Не предусмотрено |
| 2 | **11.00- 11.30** | Онлайн-урок | Физическая культура (Оконечникова ОА.) | Волейбол. Прямой нападающий удар | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции в вайбер. В случае отсутствия связи: перейдите по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA> , просмотрите видео (9 минут). Разберите материал видео (устно). После разминки (как на уроке 8 упражнений) выполните упражнения: №1, №3, № 4, № 6, № 7, № 8; остальные упражнения запомните (№ 2, № 5, № 9, № 10, № 11, № 12, № 13, № 14). Далее на выбор: снимите на видео, как вы выполняете любые 3 - 4, из выполненных вами из видео, упражнений (1, 3, 4, 6, 7, 8) 5 раз подряд (теннисный мяч замените на маленькую мягкую игрушку). Видео пришлите на мою эл. почту. Или: в тетради напишите НАЗВАНИЯ - (ОПИСЫВАТЬ НЕ НУЖНО) всех 14 - ти упражнений (не забудьте написать число, классная работа). Сфотографируйте и пришлите к следующему уроку на эл. почту 4olgasports@gmail.com  | Не предусмотрено |
| **11.30-12.00** | **ЗАВТРАК** |
| 3 | **12.00 -12.30** | С помощью ЭОР (электронные образовательные ресурсы) | *Вн/д "Информационная безопасность" (Айдюшева И.В.)* | Использование функции браузера по запоминанию паролей. | Пройти по ссылке <https://cloud.mail.ru/public/2whj/4PZXybGXi> , прочитайте текст и выполните задание. | Не предусмотрено |
| 4 | **13.00 – 13.30** | Онлайн - урок | Иностранный язык (английский) (Умарова К.З.) | Обязанности. | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи учебник стр 51 н 17 учить правило. | Составить 5-7 предложений на модальный глагол, стр 51 н 19, фотоотчет на почту. |
|  |  |  |  |  |
| **13.30- 14.00** | **ОБЕД** |
| 5 | **14.00-14.30** | Онлайн-урок | Физика (Воронина С.П.) | Вес тела. | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи открываем учебник стр.74 п.27 изучаем материал. Далее выписать в тетрадь основные термины и понятия, зарисовать рис.68 стр.75.  | Учить по учебнику п.27. В прт.выполнить задания стр.67-68. Подготовиться к следующему онлайн уроку. |
| 6 | **14.50-15.20** | Онлайн-урок | Информатика (Айдюшева И.В.) | О системном ПО и системах программирования | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи в рабочую тетрадь запишит тему урока, основные понятия из §10, пройти по ссылке <https://cloud.mail.ru/public/53Bh/5KPR3eJvZ> и выполните задания. Выполненные задания прислать на почту aidusheva@mail.ru к следующему уроку. | Учить §10, ответы на вопросы в конце параграфа. |
| 7 | **15.40 – 16.10** | Онлайн-урок | Технология 2 гр. (Минакова С.А.) | Технологическая культура производства | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи пройти по ссылке посмотреть урок <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3303/start/>После просмотра ответить на тренировочные задания | Фото итогов тренировочных заданий прислать на почту lana.minakova.73@inbox.ru не позднее 04.12.2020 |
| **среда 02.12.2020** | **Урок** | **Время** | **Способ 1. Онлайн-урок 2. С помощью ЭОР (электронные образовательные ресурсы) 3. Самостоятельная работа с учебным материалом**  | **Предмет** | **Тема урока (занятия)** | **Ресурс** | **Домашнее задание** |
|  | **9.45-9.55** | **Онлайн-встреча**  | **Общение с и.о. классного руководителя Айдюшевой Ириной Владимировной** | По вопросам организации образовательного процесса | Подключайтесь к конференции на платформе Zoom, ссылка на конференцию будет размещена в группе класса за час до начала мероприятия | Не предусмотрено |
| 1 | **10.00 – 10.30** | Онлайн-урок | Геометрия (Айдюшева И.В.) | Контрольная работа. | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи - Выполнить контрольную работу, которая будет выложена за 10 минут до начала урока в АСУ РСО. Выполненную работу прислать на почту aidusheva@mail.ruдо вечера.  | Не предусмотрено |
| 2 | **11.00- 11.30** | Онлайн-урок | Иностранный язык (английский) (Умарова К.З.) | Говорим об опыте. | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи учебник стр 54 н 1 чтение, перевод. | Учебник стр 55 н 6 чтение, перевод, фотоотчет на почту umarova86@mail.ruдо 03.12.2020 |
|  |  |  |  |  |
| **11.30-12.00** | **ЗАВТРАК** |
| 3 | **12.00 -12.30** | Онлайн-урок | География (Синцова Е.А.) | Материки | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи посмотрите видеоурок <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1501/main/>, выполните тренировочные задания, проверте результат. | Изучить п. 23, ответить на вопр. 1-4 стр. 87. Подготовиться к ответу на уроке. |
| 4 | **13.00 - 13.30** | Онлайн-урок | Алгебра (Айдюшева И.В.) | Произведение одночлена на многочлен | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи решите №363, 373, 375. | Решить №362,374 |
| **13.30- 14.00** | **ОБЕД** |
| 5 | **14.00-14.30** | Онлайн-урок | История России. Всеобщая история (Иванова Н.А.) | Французская революция. От монархии к республике. | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи самостоятельно изучить параграф 26. | Выучить параграф 26. Письменно ответить на вопрос 3, стр.260 в конце параграфа 26. Работу выслать на почту ivnatal66@mail.ru до 04.12.2020 |
| 6 | **14.50-15.20** | Онлайн-урок | Физическая культура (Оконечникова О.А.) | Волейбол. Прямой нападающий удар | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции в вайбер. В случае отсутствия связи: перейдите по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo> , просмотрите видео (5 минут). Разберите материал видео (устно). После разминки (как на уроке 8 упражнений) выполните технику нападающего удара несколько раз (десять элементов, как представлено в видео). Далее на выбор: снимите на видео, как вы выполняете имитацию нападающего удара 3-4 раза подряд. Видео пришлите на мою эл. почту. Или в тетради опишите технику выполнения нападающего удара - 10- ть элементов (не забудьте написать число, классная работа). Сфотографируйте и пришлите к следующему уроку на эл. почту 4olgasports@gmail.com | Не предусмотрено |
| **четверг 03.12.2020** | **Урок** | **Время** | **Способ 1. Онлайн-урок 2. С помощью ЭОР (электронные образовательные ресурсы) 3. Самостоятельная работа с учебным материалом**  | **Предмет** | **Тема урока (занятия)** | **Ресурс** | **Домашнее задание** |
|  | **9.45-9.55** | **Онлайн-встреча**  | **Общение с и.о. классного руководителя Айдюшевой Ириной Владимировной** | По вопросам организации образовательного процесса | Подключайтесь к конференции на платформе Zoom, ссылка на конференцию будет размещена в группе класса за час до начала мероприятия | Не предусмотрено |
| 1 | **УРОКИ с 11.00 ч.** |  |  |  |  |  |
| 2 | **11.00- 11.30** | Онлайн-урок | Алгебра (Айдюшева И.В.) | Раскрытие скобок | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи решить №378, 380, 387. | №376,379. Работу присылают те, у кого в АСУ РСО стоят точки на почту aidusheva@mail.ruдо следующего урока. |
| **11.30-12.00** | **ЗАВТРАК** |
| 3 | **12.00 -12.30** | Онлайн-урок | Физика (Воронина С.П.) | Сила тяжести. Связь между силой тяжести и массой тела. | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи открываем учебник стр.76 п.28 изучаем материал. Далее выписать в тетрадь основные термины, формулы и понятия, решить задачи упр.10. | Учить по учебнику п.28, выполнить упр. 10. В прт. выполнить задания стр.68-70. Подготовиться к следующему онлайн уроку. |
| 4 | **13.00 - 13.30** | Онлайн-урок | Иностранный язык (английский) (Умарова К.З.) | Настоящее завершенное время. | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи учебник стр 56 учить правило. | Учебник стр 57 н 9,10 выполнить фотоотчет на почту umarova86@mail.ruдо 04.12.2020 |
|  |  |  |  |  |
| **13.30- 14.00** | **ОБЕД** |
| 5 | **14.00-14.30** | Онлайн-урок | Биология (Воронина С.П.) | Типы развития Насекомых.  | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи открываем учебник стр.84-89 п.16 выполняем задания в прт. стр.34-35 №1-6.  | Учить по учебнику п.16, выполнить в прт. стр.34-35 №1-6. Далее изучить рисунки стр.85,87,88. Ответить устно на вопросы в учебнике стр.89 и подготовиться к следующему онлайн уроку. |
| **ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** |
| 6 | **14.50-15.20** | С помощью ЭОР (электронные образовательные ресурсы) | *Вн/д "За здоровый образ жизни" (Деянова Г.Г.)* | Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд | Посмотри презентацию по ссылке: <https://ppt4web.ru/medicina/pishhevye-zabolevanija-vyzvannye-mikroorganizmami.html> Какие новые болезни, передаваемые через пищу ты запомнил? Перечисли их. При необходимости воспользуйся презентацией. Посмотри видео (10 минут) по ссылке: [https://yandex.ru/video/preview?text=презентация%20Болезни%2C%20передаваемые%20через%20пищу.%20Правила%20хранения%20продуктов%20и%20готовых%20блюд%207%20класс&path=wizard&parent-reqid=1606482719825177-173539997744098274700163-production-app-host-vla-web-yp-149&wiz\_type=v4thumbs&filmId=16071271728357382763](https://yandex.ru/video/preview?text=%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D0%B8%2C%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D0%BC%D1%8B%D0%B5%20%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%20%D0%BF%D0%B8%D1%89%D1%83.%20%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B2%20%D0%B8%20%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85%20%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%207%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81&path=wizard&parent-reqid=1606482719825177-173539997744098274700163-production-app-host-vla-web-yp-149&wiz_type=v4thumbs&filmId=16071271728357382763) О каких секретах хранения продуктов ты узнал?  | Не предусмотрено |
| 7 | **15.40 – 16.10** | Онлайн-урок | *Вн/д "Юнармеец" (Синцова Е.А.)* | Самарская область - частица России | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи посмотрите фильм <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14553557560446414283&from=tabbar&text=%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C>. Назовите с какими регионами граничит область? Проверьте себя по карте самарской области. | Не предусмотрено |
| 8 | **16.30-17.00** | Онлайн-урок | *Вн/д "Развитие функциональной грамотности (математической)" (Айдюшева И.В.)* | Статистические явления, представленные в различной форме: текст, таблица, столбчатые и линейные диаграммы, гистограммы. | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи посмотреть на платформе РЭШ по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1988/main/> урок 49 Наглядное представление статической информации, не обращаем внимание на 8 класс. Выполнить тренировочные задания. | Не предусмотрено |
| 9 | **17.10 – 17.40** | Онлайн-урок | *Вн/д "Ученическое самоуправление" (Воронина С.П.)* | Определение значимых проблем школьного сообщества. | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи просмотреть на сайте школы №4 по ссылке: <https://school4nsk.ru/>сборник школьной газеты и выявить проблемные вопросы школьного сообщества, обозначить их на листе в клетку.  | Не предусмотрено |
| **пятница 04.12.2020** | **Урок** | **Время** | **Способ 1. Онлайн-урок 2. С помощью ЭОР (электронные образовательные ресурсы) 3. Самостоятельная работа с учебным материалом**  | **Предмет** | **Тема урока (занятия)** | **Ресурс** | **Домашнее задание** |
|  | **9.45-9.55** | **Онлайн-встреча**  | **Общение с и.о. классного руководителя Айдюшевой Ириной Владимировной** | По вопросам организации образовательного процесса | Подключайтесь к конференции на платформе Zoom, ссылка на конференцию будет размещена в группе класса за час до начала мероприятия | Не предусмотрено |
| 1 | **УРОКИ с 11.00 ч.** |  |  |  |  |  |
| 2 | **11.00- 11.30** | Онлайн-урок | Алгебра (Айдюшева И.В.) | Умножение многочлена на многочлен | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи читать §11, в тетрадь записать определение, решить №392, 394, 396. | Учить §11, решить №395,397. |
| **11.20-12.00** | **ЗАВТРАК** |
| 3 | **12.00 -12.30** | Онлайн-урок | Музыка (Минакова С.П.) | Сюжеты о образы религиозной музыки | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи пройти по ссылке посмотреть урок  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3170/start/>после просмотравыполнить контрольный вопрос №2 | Фото итогов контрольного вопроса прислать на почту lana.minakova.73@inbox.ruне позднее 07.12.2020 |
| 4 | **13.00 - 13.30** | Онлайн-урок | География (Синцова Е.А.) | Как мир делится на части | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи посмотрите видеоурок <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1666/main/>, выполните тренировочные задания. Сравните результат. | Учить п.24. Устно ответить на вопр.1-11 стр. 92. Подготовиться к ответу на уроке. |
| **13.30- 14.00** | **ОБЕД** |
| 5 | **14.00-14.30** | Онлайн-урок | Обществознание (Иванова Н.А.) | Для чего нужна дисциплина | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи изучить материалы параграфа 5.Устно отвечать на вопросы к параграфу. | Письменно ответить на вопросы со стр.46 "проверим себя". Работу выслать на почту ivnatal66@mail.ruдо 07.12.2020 |
| 6 | **14.50-15.20** | Онлайн-урок | Изобразительное искусство (Минакова С.П.) | Светский костюм русского дворянства 18-19 столетий. | Урок на платформе Zoom. Идентификатор будет выслан за 10 минут до начала конференции по каналу АСУ РСО. В случае отсутствия связи пройтипо ссылке посмотреть презентацию [https://znanio.ru/media/prezentatsiya\_po\_iskusstvu\_na\_temu\_svetskij\_kostyum\_russkogo\_dvoryanstva\_18\_19\_stoletij\_7\_klass-4406](https://znanio.ru/media/prezentatsiya_po_iskusstvu_na_temu_svetskij_kostyum_russkogo_dvoryanstva_18_19_stoletij_7_klass-44068)8 после просмотра выполнить эскиз костюма | Фото работы прислать на почту lana.minakova.73@inbox.ruне позднее 07.12.2020 |
| **ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** |
| 7 | **15.40 – 16.10** | С помощью ЭОР (электронные образовательные ресурсы) | *Вн/д "Путь к успеху: ГТО" (Оконечникова О.А.)* | Физические качества (какие бывают и как их развивать). Поднимание туловища в положении лежа. | Изучите материал: <https://www.youtube.com/watch?v=YfpXqXC3r1Q> (7 минут). Посмотрите видео по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=MimSwDVh-8U> (1 мин), проверьте себя - попробуйте выполнить тест (обязательно после разминки), только в медленном и среднем темпе. | Не предусмотрено |