|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | дата | тема | | ресурс | форма отчета |
| план | факт |
|  | 20.04 | Упражнения на гибкость | Разминка на полу (ноги, спина, делаем мостик) | 1. РЭШ  2. Интернет-ресурс  Урок 33  https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/ | 1.Статистические данные Школьного курса уроков «РЭШ»  2.Видео зарядки, тренировки.  3.mixayatzenko@yandex.ru |
|  | 23.04 | Акробатические упражнения | Кувырок вперед и назад | 1. РЭШ  2. Интернет-ресурс  Урок 27  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/ | 1.Статистические данные Школьного курса уроков «РЭШ»  2.Видео зарядки, тренировки.  3.mixayatzenko@yandex.ru |
|  | 24.04 | Силовые упражнения | Отжимания (широкие и узкие), пресс, планка 1 мин. | 1. РЭШ  2. Интернет-ресурс  Урок 4  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/ | 1.Статистические данные Школьного курса уроков «РЭШ»  2.Видео зарядки, тренировки.  3.mixayatzenko@yandex.ru |
|  | 25.04 | Правила безопасности на уроке легкой атлетике. Челночный бег | Челночный бег с высокого старта 3 по 10 метров | 1. РЭШ  2. Интернет-ресурс  Урок 9  https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ | 1.Статистические данные Школьного курса уроков «РЭШ»  2.Видео зарядки, тренировки.  3.mixayatzenko@yandex.ru |
|  | 27.04 | Беговые упражнения | Бег на 30 м с высокого старта. 5 ускорений | 1. РЭШ  2. Интернет-ресурс  Урок 10  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ | 1.Статистические данные Школьного курса уроков «РЭШ»  2.Видео зарядки, тренировки.  3.mixayatzenko@yandex.ru |
|  | 30.04 | Упражнения на развитие силы. | Прыжок в длину с места | 1. РЭШ  2. Интернет-ресурс  Урок 12  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/ | 1.Статистические данные Школьного курса уроков «РЭШ»  2.Видео зарядки, тренировки.  3.mixayatzenko@yandex.ru |