|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | Тема урока | Ссылка на изучение темы | Домашняя работа | ФИО учителя | Эл.почта учителя |
| 7а | ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта» | <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>  <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU>  <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | Приседание 25х3 | Маады Омак Леонидович | [maady.omak@ya.ru](mailto:maady.omak@ya.ru) |
| Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» | <https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA>  <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | Отжимание 15х3 |
| Бег 15 мин. Развитие выносливости. Игра «Лапта» | <https://www.youtube.com/watch?v=gPyxIBBzqUc>  <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | Прыжки с приседа (бабочка) 10х2 |
| 7в | ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта» | <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>  <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU>  <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | Приседание 25х3 | Маады Омак Леонидович | [maady.omak@ya.ru](mailto:maady.omak@ya.ru) |
| Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» | <https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA>  <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | Отжимание 15х3 |
| Бег 15 мин. Развитие выносливости. Игра «Лапта» | <https://www.youtube.com/watch?v=gPyxIBBzqUc>  <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | Прыжки с приседа (бабочка) 10х2 |
| 7г | ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта» | <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>  <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU>  <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | Приседание 25х3 | Маады Омак Леонидович | [maady.omak@ya.ru](mailto:maady.omak@ya.ru) |
| Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» | <https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA>  <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | Отжимание 15х3 |
| Бег 15 мин. Развитие выносливости. Игра «Лапта» | <https://www.youtube.com/watch?v=gPyxIBBzqUc>  <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | Прыжки с приседа (бабочка) 10х2 |
| 7ж | ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта» | <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>  <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU>  <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | Приседание 25х3 | Маады Омак Леонидович | [maady.omak@ya.ru](mailto:maady.omak@ya.ru) |
| Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» | <https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA>  <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | Отжимание 15х3 |
| Бег 15 мин. Развитие выносливости. Игра «Лапта» | <https://www.youtube.com/watch?v=gPyxIBBzqUc>  <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | Прыжки с приседа (бабочка) 10х2 |
| 7з | ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта» | <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>  <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU>  <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | Приседание 25х3 | Маады Омак Леонидович | [maady.omak@ya.ru](mailto:maady.omak@ya.ru) |
| Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» | <https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA>  <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | Отжимание 15х3 |
| Бег 15 мин. Развитие выносливости. Игра «Лапта» | <https://www.youtube.com/watch?v=gPyxIBBzqUc>  <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | Прыжки с приседа (бабочка) 10х2 |
| 9ж | ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. | <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>  <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU> | Приседание 30х3 | Маады Омак Леонидович | [maady.omak@ya.ru](mailto:maady.omak@ya.ru) |
| Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | <https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA> | Отжимание 20х3 |
| 9з | ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. | <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>  <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU> | Приседание 30х3 | Маады Омак Леонидович | [maady.omak@ya.ru](mailto:maady.omak@ya.ru) |
| Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | <https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA> | Отжимание 20х3 |
| 9и | ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. | <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>  <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU> | Приседание 30х3 | Маады Омак Леонидович | [maady.omak@ya.ru](mailto:maady.omak@ya.ru) |
| Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | <https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA> | Отжимание 20х3 |
| 11а | ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>  <https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA> | Приседание 30х3 | Маады Омак Леонидович | [maady.omak@ya.ru](mailto:maady.omak@ya.ru) |
|
| Бег 25 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра Футбол | <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU>  https://www.youtube.com/watch?v=Jt0lNcY4iec | Отжимание 20х3 |
| Прыжки с приседа (бабочка) 15х3 |
| 11б | ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. | <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>  <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU> | Приседание 30х3 | Маады Омак Леонидович | [maady.omak@ya.ru](mailto:maady.omak@ya.ru) |
| Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | <https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA> | Отжимание 20х3 |
| 11в | ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. | <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>  <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU> | Приседание 30х3 | Маады Омак Леонидович | [maady.omak@ya.ru](mailto:maady.omak@ya.ru) |
| Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | <https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA> | Отжимание 20х3 |
| 11г | ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. | <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>  <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU> | Приседание 30х3 | Маады Омак Леонидович | [maady.omak@ya.ru](mailto:maady.omak@ya.ru) |
| Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | <https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA> | Отжимание 20х3 |
| 11д | ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. | <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>  <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU> | Приседание 30х3 | Маады Омак Леонидович | [maady.omak@ya.ru](mailto:maady.omak@ya.ru) |
| Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | <https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA> | Отжимание 20х3 |