

Цибин Даниил Сергеевич, физическая культура
tsipadan.dan@gmail.com

Внимание, то, что вы будете делать сейчас, вам поможет в дальнейшем для составления больших и более правильных комплексов ОРУ.

Внимание. Упражнения берем без предметов, упражнения должны нести последовательный характер (мы не можем сразу начинать прыгать в разные стороны, мы обязаны сначала размяться!) комплекс начинается с разминки (5 упражнений минимум) затем идет основная часть (10 упражнений). Все это оформляется в таблице и отправляется на почту. Если возникают вопросы, читайте внимательно методику, ваша задача сделать комплекс начального уровня.

№ группы	Наименование темы	Содержание задания	Образовательные ресурсы	Сроки выполнения	Примечание
102 121 131 132 151	Волейбол	<p>1. Перейти на сайт указанный в образовательных ресурсах справа.</p> <p>2. Ознакомиться с видео, ознакомиться с методикой! Внимательно читайте, все написано доступным языком, наши задания</p> <p>(смотри вниз) переходят все в более</p>	<p>https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/atomic_objects/6141120 (ознакомиться с видео-уроком)</p> <p>https://www.vospitatelds.ru/categories/2/articles/244 (ознакомиться с методикой составления общеразвивающих упражнений)</p>	До 23.05 (включительно)	<p>Отправлять нужно документ в формате word, с вашим комплексом из 10 упражнений.</p> <p>Результаты отправляются на почту tsipadan.dan@gmail.com</p> <p>Результаты теста отправляются по форме: ФИО, номер группы, комплекс в документ файле.</p> <p>В графе тема письма пишем ОМЛ.</p>

		<p>сложное выполнение!!</p> <p>3. После просмотра видео и ознакомлением с методикой, нужно сделать комплекс упражнений, состоящий из 10 упражнений.</p> <p>Комплекс с сайта с методикой, не принимается.</p> <p>Ваша задача понять, что вы делаете.</p> <p>Иначе дальше будет сложнее.</p>			
--	--	--	--	--	--