1. **Практические упражнения:** выполнить для ОФП (общефизической подготовки) небольшую зарядку под музыку (закрепление упражнений, которые выполняем на уроках физкультуры).
2. Зайти на сайт:

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/>

1. Просмотреть видео-урок, изучить самостоятельно тему: **«Знания о физической культуре. Спортивные игры»**.
2. **Домашнее задание:**

**Практическое задание:** выполнение приседаний с прямой спиной и вытянутыми руками, пятки стоп от пола не отрывать и перерыв между подходами делать 2 минуты:

1. 1 подход – 10 раз.
2. 2 подход – 12 раз.
3. 3 подход – 10 раз.
4. 4 подход – 10 раз.
5. 5 подход – 8 раз.