Физическая культура 7 «А» класс

13.04-30.04

Рудовский Сергей Николаевич

Выполненные домашние задания (доклад **письменно**, тестирование, фото/видео выполнения физ. упражнений) присылать на эл.почту.

Контакты: rudovskiy.sergei35@yandex.ru

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема урока | Материалы для самостоятельного изучения | Домашнее задание |
| [13.04](javascript:void(0);) | [Бег 1000м на результат](javascript:void(0);) | <http://fiz-ra.vladimirschool36.edusite.ru/p5aa1.html> | [Приседания на одной ноге 3\*8 раз](javascript:void(0);) |
| [15.04](javascript:void(0);) | [Кросс до 16 минут. ОРУ](javascript:void(0);) | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-krossovaya-podgotovka-klass-1869971.html> | [Подтягивания в висе 8-10 раз](javascript:void(0);) |
| [18.04](javascript:void(0);) | [Бег с препятствиями на местности. Эстафеты.](javascript:void(0);) | <https://infourok.ru/preodolenie-gorizontalnih-prepyatstviy-klass-3566166.html> | [Прыжки на одной ноге по 20 сек на каждой](javascript:void(0);) |
| [20.04](javascript:void(0);) | [Кросс 1500 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО](javascript:void(0);) | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-krossovaya-podgotovka-klass-1869971.html> | [Прыжки на скакалке (без остановки 1 мин)](javascript:void(0);) |
| [22.04](javascript:void(0);) | [Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой](javascript:void(0);) | <https://works.doklad.ru/view/H-0lXmZhBMI.html> | [Выпрыгивания из приседа 3\*7 раз](javascript:void(0);) |
| [25.04](javascript:void(0);) | [Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой](javascript:void(0);) | <https://works.doklad.ru/view/H-0lXmZhBMI.html> | [Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3\*17 раз](javascript:void(0);) |
| [27.04](javascript:void(0);) | [Высокий старт до 30-40 м, бег с ускорением 40-60 м.](javascript:void(0);) | <https://www.youtube.com/watch?v=QJLi-hfZmjM> | [https://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/prezidentskie-legkie-voprosyi.html](javascript:void(0);) |
| [29.04](javascript:void(0);) | [Встречная эстафета.](javascript:void(0);) | <https://www.psyoffice.ru/4-0-1171.htm> | [https://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/voprosyi-srednej-slozhnosti-olimpijskie-igryi-drevnosti-vozrozhdenie.html](javascript:void(0);) |