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