Физическая культура 8 «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 с препятствия­ми на местности. Эстафеты.  | <https://infourok.ru/preodolenie-gorizontalnih-prepyatstviy-klass-3566166.html>  | https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/prezidentskie-sostyazaniya.html |
| 15.04 |  Кросс 1500 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО  | <https://videouroki.net/razrabotki/konspiekt-uroka-po-fizichieskoi-kul-turie-v-8-klassie-na-tiemu-krossovaia-podgho.html> | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3\*18 раз |
| 18.04 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой  | <https://works.doklad.ru/view/H-0lXmZhBMI.html> | Упражнения на пресс 3\*18 раз |
| 20.04 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой  | <https://works.doklad.ru/view/H-0lXmZhBMI.html> | Выпрыгивания из приседа 3\*8 раз |
| 22.04 | Низкий старт до 30  | <https://doc4web.ru/fizkultura/urok-po-fizicheskoy-kulture-nizkiy-start-klass.html> | Прыжки на скакалке (без остановки 1 мин) |
| 25.04 | Низкий старт до 70 | <https://doc4web.ru/fizkultura/urok-po-fizicheskoy-kulture-nizkiy-start-klass.html> | Подтягивания в висе 7-9 раз |
| 27.04 | Низкий старт от 70 до 80 | <https://doc4web.ru/fizkultura/urok-po-fizicheskoy-kulture-nizkiy-start-klass.html> | https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/prezidentskie-sostyazaniya-2.html |
| 29.04 | Специальные беговые упражнения.  | <https://yandex.ru/video/search?text=специальные%20беговые%20упражнения%207%20класс&path=wizard&parent-reqid=1585211610476434-208593681543287775600208-vla1-0655&filmId=13669724966363828573> | https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/prezidentskie-sostyazaniya-3.html |