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](javascript:void(0);) | [Бег с препятствия­ми на местности. Эстафеты.](javascript:void(0);) | <https://infourok.ru/preodolenie-gorizontalnih-prepyatstviy-klass-3566166.html> | [https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/prezidentskie-sostyazaniya.html](javascript:void(0);) |
| [15.04](javascript:void(0);) | [Кросс 1500 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО](javascript:void(0);) | <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](javascript:void(0);) |
| [18.04](javascript:void(0);) | [Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой](javascript:void(0);) | <https://works.doklad.ru/view/H-0lXmZhBMI.html> | [Упражнения на пресс 3\*18 раз](javascript:void(0);) |
| [20.04](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\*8 раз](javascript:void(0);) |
| [22.04](javascript:void(0);) | [Низкий старт до 30](javascript:void(0);) | <https://doc4web.ru/fizkultura/urok-po-fizicheskoy-kulture-nizkiy-start-klass.html> | [Прыжки на скакалке (без остановки 1 мин)](javascript:void(0);) |
| [25.04](javascript:void(0);) | [Низкий старт до 70](javascript:void(0);) | <https://doc4web.ru/fizkultura/urok-po-fizicheskoy-kulture-nizkiy-start-klass.html> | [Подтягивания в висе 7-9 раз](javascript:void(0);) |
| [27.04](javascript:void(0);) | [Низкий старт от 70 до 80](javascript:void(0);) | <https://doc4web.ru/fizkultura/urok-po-fizicheskoy-kulture-nizkiy-start-klass.html> | [https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/prezidentskie-sostyazaniya-2.html](javascript:void(0);) |
| [29.04](javascript:void(0);) | [Специальные беговые упражнения.](javascript:void(0);) | <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](javascript:void(0);) |