

**7 А,Б класс**  
**Физическая культура**

№	ФИО учителя	Должность	Электронная почта	<a href="#">WhatsApp</a>
1.	Лавриченко Д.В.	Учитель физической культуры	<a href="mailto:lavrichenko.dima1981@yandex.ru">lavrichenko.dima1981@yandex.ru</a>	79284327148
2.	Черкасов В.И.	Учитель физической культуры	<a href="mailto:vova.cherkasov1953@yandex.ru">vova.cherkasov1953@yandex.ru</a>	

Дата урока	Тема урока	Материалы для самостоятельного изучения	Домашнее задание
<p align="center"><b>1.1.Физическая культура как область знаний</b> <b>1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)-1ч</b></p>			<p>Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)</p>
13.04.2020	Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости	1. <a href="https://ktonazdorovogo.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-bystrota-lovkost-sila-gibkost-i-vynoslivost.html">https://ktonazdorovogo.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-bystrota-lovkost-sila-gibkost-i-vynoslivost.html</a>	
<p align="center"><b>1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>3.2.3 Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол-4ч</b></p>			
14.04.2020	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку	1. <a href="https://pandia.ru/text/78/450/30941-4.php">https://pandia.ru/text/78/450/30941-4.php</a>	
16.04.2020	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1. <a href="https://football-match24.com/napadayushhij-udar-v-volejbole-texnika-vypolneniya-oshibki-sovety.html">https://football-match24.com/napadayushhij-udar-v-volejbole-texnika-vypolneniya-oshibki-sovety.html</a>	

20.04.20 20	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1. <a href="https://www.metod-kopilka.ru/igrovye-uprazhneniya-21-31-22-32-33-7-klass-6549.htm">https://www.metod-kopilka.ru/igrovye-uprazhneniya-21-31-22-32-33-7-klass-6549.htm</a>	Комплекс ОПУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
<b>1.2 Способы физкультурной деятельности</b> <b>1.2.2 Оценка эффективности занятий физической -1ч</b>			
21.04.20 20	Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК»ГТО».	1. <a href="https://otherreferats.allbest.ru/sport/00069751_0.html">https://otherreferats.allbest.ru/sport/00069751_0.html</a> 2. <a href="https://akvobr.ru/kompleks-gto-kak-osnova-fozocheskogo-vospitaniya.html">https://akvobr.ru/kompleks-gto-kak-osnova-fozocheskogo-vospitaniya.html</a>	
<b>1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>3.2.3 Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол-4ч</b>			
23.04.20 20	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; техники перемещений и владения мячом	1. <a href="https://mydocx.ru/11-55256.html">https://mydocx.ru/11-55256.html</a> 2. <a href="https://studopedia.ru/19_206930_kombinatsii-iz-osvoennih-elementov-tehniki-peremeshcheniy-i-vladieniya-myachom.html">https://studopedia.ru/19_206930_kombinatsii-iz-osvoennih-elementov-tehniki-peremeshcheniy-i-vladieniya-myachom.html</a>	
27.04.20 20	Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1. <a href="https://www.sites.google.com/site/basketballraining/tehnika-zasity-v-basketbole/perehvat-maca-priperedace">https://www.sites.google.com/site/basketballraining/tehnika-zasity-v-basketbole/perehvat-maca-priperedace</a> 2. <a href="http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/sistema-svobodnogo.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/sistema-svobodnogo.shtml</a>	Комплекс ОПУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)

<b>1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>1.3.2.2 Легкая атлетика-11ч</b>			
<b>28.04.20 20</b>	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Низкие старты от 10 до 20м. Финиширование. Гладкий бег с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://ohranatryda.ru/tehnika-bezopasnosti/po-legkoj-atletike.html">https://ohranatryda.ru/tehnika-bezopasnosti/po-legkoj-atletike.html</a></li> <li>2. <a href="https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/gladkii-beg/">https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/gladkii-beg/</a></li> </ol>	
<b>30.04.20 20</b>	<b>ВФСК «ГТО»</b> Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально- беговые упражнения и задания <b>Бег на результат 60м.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/">https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/</a></li> <li>2. <a href="https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbeguza.ru%2Fbeg-na-60-metrov%2F">https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbeguza.ru%2Fbeg-na-60-metrov%2F</a></li> </ol>	
<b>04.05.20 20</b>	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://sportguardian.ru/article/6475/tehnika_estafetnogo_bega">https://sportguardian.ru/article/6475/tehnika_estafetnogo_bega</a></li> </ol>	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
<b>05.05.20 20</b>	Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://studme.org/106815/meditsina/pryzhok_vysotu_pryamogo_razbega">https://studme.org/106815/meditsina/pryzhok_vysotu_pryamogo_razbega</a></li> <li>2. <a href="http://sportwiki.to/Техника_прыжка_в_высоту_способом_«перешагивание»">http://sportwiki.to/Техника_прыжка_в_высоту_способом_«перешагивание»</a></li> </ol>	
<b>07.05.20 20</b>	Прыжки в длину с двух ног с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vozpitanie/124-?start=7">https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vozpitanie/124-?start=7</a></li> </ol>	

11.05.20 20	<b>ВФСК «ГТО»</b> Прыжок в длину способом согнув ноги с места; с короткого разбега <b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.</b>	1. <a href="http://www.gto-normy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-razbega/">http://www.gto-normy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-razbega/</a>	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
12.05.20 20	Метание стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.	1. <a href="http://www.gto-normy.ru/metanie-myacha/">http://www.gto-normy.ru/metanie-myacha/</a>	
14.05.20 20	Метание мяча с места в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены. <b>Тест 1</b>	1. <a href="https://studme.org/106874/meditsina/metaniya">https://studme.org/106874/meditsina/metaniya</a>	
18.05.20 20	<b>ВФСК «ГТО»</b> <b>Метание мяча ( 150г) с разбега на результат</b> <b>Тест 2</b> Бросок набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед- вверх <b>Тест 3</b>	1. <a href="https://gtonorm.ru/metanie-sportivnogo-snaryada.html">https://gtonorm.ru/metanie-sportivnogo-snaryada.html</a> 2. <a href="https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy">https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy</a>	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
<b>1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>1.3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-1ч</b>			
19.05.20 20	Висы и упоры: висы стоя, на согнутых руках, согнувшись; упор лежа, стоя на коленях. <b>Тест4</b>	1. <a href="https://helpiks.org/1-87744.html">https://helpiks.org/1-87744.html</a>	
<b>1.1.Физическая культура как область знаний</b> <b>1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)-1ч</b>			

<b>21.05.20 20</b>	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	<b>1.</b> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	--