

7 А,Б класс
Физическая культура

№	ФИО учителя	Должность	Электронная почта	WhatsApp
1.	Лавриченко Д.В.	Учитель физической культуры	lavrchenko.dima1981@yandex.ru	79284327148
2.	Черкасов В.И.	Учитель физической культуры	vova.cherkasov1953@yandex.ru	

Дата урока	Тема урока	Материалы для самостоятельного изучения	Домашнее задание
<p align="center">1.1.Физическая культура как область знаний 1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)-1ч</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. https://ktonazdorovogo.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-bystrota-lovkost-sila-gibkost-i-vynoslivost.html	
<p align="center">1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 3.2.3 Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол-4ч</p>			
14.04.2020	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку	1. https://pandia.ru/text/78/450/30941-4.php	
16.04.2020	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1. https://football-match24.com/napadayushhij-udar-v-volejbole-texnika-vypolneniya-oshibki-sovety.html	

20.04.20 20	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1. https://www.metod-kopilka.ru/igrovye-uprazhneniya-21-31-22-32-33-7-klass-6549.htm	Комплекс ОПУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
1.2 Способы физкультурной деятельности 1.2.2 Оценка эффективности занятий физической -1ч			
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. https://otherreferats.allbest.ru/sport/00069751_0.html 2. https://akvobr.ru/kompleks-gto-kak-osnova-fozocheskogo-vospitaniya.html	
1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 3.2.3 Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол-4ч			
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. https://mydocx.ru/11-55256.html 2. https://studopedia.ru/19_206930_kombinatsii-iz-osvoennih-elementov-tehniki-peremeshcheniy-i-vladieniya-myachom.html	
27.04.20 20	Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1. https://www.sites.google.com/site/basketballraining/tehnika-zasity-v-basketbole/perehvat-maca-priperedace 2. http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/sistema-svobodnogo.shtml	Комплекс ОПУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)

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

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

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