Физическая культура 7 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Материал к уроку | Домашнее задание | Почта учителя |
|  | Бег (15 мин). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Под­вижная игра «Посадка картошки». | РЭШ, физическая культура, 7 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> урок 31 Физкультурно-оздоровительная деятельность | Пройти тренировочный тест; выполнять комплекс профилактических упражнений | 7А,Б,Г.-Носков А.М.  7В-Орач В.В. |
|  | Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Бег под гору. Под­вижная игра «Салки маршем». | РЭШ, физическая культура, 7 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> урок 32 Спортивно-оздоровительная деятельность | Пройти тренировочный тест; выполнять комплекс профилактических упражнений | 7А,Б,Г.-Носков А.М.  7В-Орач В.В. |
|  | Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Бег под гору. Под­вижная игра «Салки маршем». | РЭШ, физическая культура, 7 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> урок 32 Спортивно-оздоровительная деятельность | Пройти тренировочный тест; выполнять комплекс профилактических упражнений | 7А,Б,Г.-Носков А.М.  7В-Орач В.В. |
|  | Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Не­вод». | РЭШ, физическая культура, 7 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>урок 33 Физкультурно-оздоровительная деятельность | Пройти тренировочный тест; выполнять комплекс профилактических упражнений | 7А,Б,Г.-Носков А.М.  7В-Орач В.В. |
|  | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Инст­руктаж по ТБ | РЭШ, физическая культура, 7 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>урок 33 Физкультурно-оздоровительная деятельность | Пройти тренировочный тест; выполнять комплекс профилактических упражнений | 7А,Б,Г.-Носков А.М.  7В-Орач В.В. |
|  | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). | РЭШ, физическая культура, 7 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>урок 34 Спортивно-оздоровительная деятельность | Пройти тренировочный тест; выполнять комплекс профилактических упражнений | 7А,Б,Г.-Носков А.М.  7В-Орач В.В. |