Физическая культура 8 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Материал к уроку | Домашнее задание | Почта учителя |
|  | Бег(15 мин).Преодоление препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | РЭШ, физическая культура, 7 класс, урок 6 Организация самостоятельных занятий физической культурой | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его |  |
|  | Бег (17 мин).Преодоление препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | РЭШ, физическая культура, 7 класс, урок 7 Оценка эффективности занятий физической культурой | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий |  |
|  | Бег (18 мин). Преодоление препятст­вий запрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Спортивная игра «Лапта». | РЭШ, физическая культура, 7 класс, урок 8 Физической совершенствование | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий |  |
|  | Совершенствование специальных беговых уп­ражнений. | РЭШ, физическая культура, 7 класс, урок 9 Физкультурно-оздоровительная деятельность | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий |  |