

Дистанционное обучение по предмету «Физическая культура»

Учитель: Волчихин Е.В.

Арховацкая Н.В.

Дата: с 13 апреля 2020 г. - 17 апреля 2020 г.

7 класс

класс	Тема	Что необходимо изучить	Ресурсы	Онлайн - консультация	Форма контроля
7	Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол.	<p>1. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних заданий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>2. Знать правила техники безопасности на занятиях баскетболом.</p> <p>2. Уметь провести комплекс обще развивающих упражнений «Утренняя зарядка».</p> <p>3. Стойки игрока, перемещения, остановка игрока в два шага.</p> <p>4. Тесты проверки физического состояния организма. Прыжок с двух ног с места, отжимание в упоре лежа на количество раз, упражнение для мышц брюшного пресса (из положения сидя на полу руки за головой) за 30 секунд. При наличии скакалки прыжки за одну минуту.</p>	<p>https://sportyfi.ru/basketbol/obuchenie/tehnika-bezopasnosti</p> <p>ТБ</p>		<p>Конспект из 12 обще развивающих упражнений . «комплекс утренней зарядки». Завести дневник самонаблюдения. По возможности и выполнить тесты и занести в «Дневник самонаблюдения». Задания отправлять 7-1, 7-2 классы на почту: Volchikhin.ev@yandex.ru 7-3 класс на почту: arkhovatskaya@mail.ru</p>

