

**Маршрутный лист дистанционного обучения по предмету «Физическая культура»
для учащихся 7 класса на период с 13 апреля 2020 г. по 22 мая 2020 г.**

№	Дата	Тема	Задания по учебнику	Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения
1.	14.04	Акробатическая комбинация. <i>Страховка и самостраховка.</i>	&21 стр 179	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
2.	16.04	Гимнастическая полоса препятствий. <i>Упражнения для сохранения правильной осанки</i>	&21 стр 179	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
3.	21.04	Упражнения для развития силы и координации. <i>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</i>	&21 стр 179	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
4.	23.04	<i>ТБ на занятиях футболом. Основные правила игры в футбол. Удары по воротам. Комбинация из элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам</i>	&25 стр 193	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
5.	28.04	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Финты.	&25 стр 193	Фото или скан на WhatsApp 89186739945

6.	30.04	<i>ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.</i> Прыжки на скакалке. Совершенствования прыжков в высоту. Прыжковые упражнения	&6 стр 77	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
7	07.05	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. <i>ГТО. Метание мяча.</i>	&6 стр 77	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
8.	12.05	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Прыжковые упражнения. <i>ГТО. Прыжки в длину.</i>	&6 стр 77	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
9.	14.05	<i>ТБ на занятиях кроссовой подготовкой.</i> Бег в равномерном темпе до 8 минут.	&6 стр 77	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
10.	19.05	Бег с препятствиями и на местности.	&6 стр 77	

		Развитие двигательных способностей. Круговая тренировка.		Фото или скан на WhatsApp 89186739945
11.	21.05	Приём проектных работ по выбранным темам. <i>Наши соотечественники олимпийские чемпионы</i>	&6 стр 77 Проектная работа по выбранным темам.	Фото или скан на WhatsApp 89186739945

Просьба: выполнять и отправлять работы в указанную дату согласно расписания, не откладывая на последующие дни, с целью избежать перегрузки.

Результаты выполненных работ можно отправить в виде скана, фото, на WhatsApp 89186739945

Обязательно указывайте свои данные: Фамилию Имя и класс.

Учитель Пивкина Наталья Анатольевна

