Ф.И.О. учителя Ткаченко Валерий Михайлович (электронная почта lizei102\_do\_tkachenko@mail.ru )

Предмет **Физическая культура** Класс **7Б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема на 07.04.2020 года | Ресурс | Домашнее задание | Форма отчета |
| план | факт |
| 1 | 02 мая | Бег 500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». | Бег 500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». | Развитие выносливости:<https://leveton.su/razvitie-vynoslivosti/>Подвижные игры:<http://www.metodiki-dlya-podrostkov.ru/materials/94/> | Эл.учебник Физическая культура. /под ред. М.Я.Виленского Электронный учебник Матвеев А.П. | электронная почта lizei102\_do\_tkachenko@mail.ru |
| 2 | 05 мая | Бег со старта из различных исходных положений . Развитие скоростных способностей Передача эстафеты в тройках. Подвижные игры. | Бег со старта из различных исходных положений . Развитие скоростных способностей Передача эстафеты в тройках. Подвижные игры. | Развитие скоростных способностей:<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/27/razvitie-skorostnyh-kachestv-u-obuchayushchihsya>Подвижные игры:<http://www.metodiki-dlya-podrostkov.ru/materials/94/> | Эл.учебник Физическая культура. /под ред. М.Я.Виленского Электронный учебник Матвеев А.П. | электронная почта lizei102\_do\_tkachenko@mail.ru |
| 3 | 07 мая | Челночный бег 3\*10м. Развитие скоростных и координационных способностей. | Челночный бег 3\*10м. Развитие скоростных и координационных способностей. | Развитие скоростных и координационных способностей:<https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-detey-starshego-shkolnogo-vozrasta-408723.html> | Эл.учебник Физическая культура. /под ред. М.Я.Виленского Электронный учебник Матвеев А.П. | электронная почта lizei102\_do\_tkachenko@mail.ru |
| 4 | 12 мая | Передача эстафеты в парах. Финиширование (2\*30м). Подвижные игры. | Передача эстафеты в парах. Финиширование (2\*30м). Подвижные игры. | Передача эстафеты в парах:<https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-parnaya-estafeta-4042993.html> | Эл.учебник Физическая культура. /под ред. М.Я.Виленского Электронный учебник Матвеев А.П. | электронная почта lizei102\_do\_tkachenko@mail.ru |
| 5 | 14 мая | Бег со старта 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей Подвижные игры | Бег со старта 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей Подвижные игры | Бег со старта<https://sport.wikireading.ru/18795> | Эл.учебник Физическая культура. /под ред. М.Я.Виленского Электронный учебник Матвеев А.П. | электронная почта lizei102\_do\_tkachenko@mail.ru |
| 6 | 16 мая | Высокий старт. Передача эстафеты по кругу. Игра. | Высокий старт. Передача эстафеты по кругу. Игра. | Бег со старта<https://sport.wikireading.ru/18795> | Эл.учебник Физическая культура. /под ред. М.Я.Виленского Электронный учебник Матвеев А.П. | электронная почта lizei102\_do\_tkachenko@mail.ru |
| 7 | 19 мая | Бег на результат 60 м. Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». | Бег на результат 60 м. Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». | Бег со старта<https://sport.wikireading.ru/18795> | Эл.учебник Физическая культура. /под ред. М.Я.Виленского Электронный учебник Матвеев А.П. | электронная почта lizei102\_do\_tkachenko@mail.ru |
| 8 | 21 мая | Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | Развитие скоростно-силовых качеств:<https://infourok.ru/statya-na-temu-metodika-razvitiya-silovih-skorostnosilovih-kachestv-na-urokah-fizkulturi-v-starshih-klassah-801869.html> | Эл.учебник Физическая культура. /под ред. М.Я.Виленского Электронный учебник Матвеев А.П. | электронная почта lizei102\_do\_tkachenko@mail.ru |
| 9 | 23 мая | Метание малого мяча с места спортивные игры. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | Метание малого мяча с места спортивные игры. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | Метание малого мяча с места:<https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/> | Эл.учебник Физическая культура. /под ред. М.Я.Виленского Электронный учебник Матвеев А.П. | электронная почта lizei102\_do\_tkachenko@mail.ru |
| 10 | 26 мая | Метание малого мяча с разбега на дальность. Спортивные игры Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание малого мяча с разбега на дальность. Спортивные игры Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание малого мяча с места:<https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/> | Эл.учебник Физическая культура. /под ред. М.Я.Виленского Электронный учебник Матвеев А.П. | электронная почта lizei102\_do\_tkachenko@mail.ru |
| 11 | 28 мая | Метание в парах. Спортивные игры Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание в парах. Спортивные игры Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание в парах[https://physikal.jimdofree.com/методическая-копилка-1/методические-разработки/упр-для-метания/](https://physikal.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%BA%D0%B0-1/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D1%83%D0%BF%D1%80-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F/) | Эл.учебник Физическая культура. /под ред. М.Я.Виленского Электронный учебник Матвеев А.П. | электронная почта lizei102\_do\_tkachenko@mail.ru |
| 12 | 30 мая | Бег из различных исходных положений специальные беговые упражнения,. Влияние легкоатлетических упраж­нений на здоровье Подвижная игра | Бег из различных исходных положений специальные беговые упражнения,. Влияние легкоатлетических упраж­нений на здоровье Подвижная игра | Влияние легкоатлетических упраж­нений:<https://videouroki.net/razrabotki/vliianiie-lieghkoatlietichieskikh-uprazhnienii-na-zdorov-ie-shkol-nikov.html> | Эл.учебник Физическая культура. /под ред. М.Я.Виленского Электронный учебник Матвеев А.П. | электронная почта lizei102\_do\_tkachenko@mail.ru |

Уважаемые родители и учащиеся Лицея №102, в связи с обязательным обучением дистанционно, нами разработаны теоретические задания для освоения учебного материала на дому. Данный материал будет направляться по предоставленной Вами электронной почте, для его освоения. По окончании дистанционного обучения, учитель проведёт контрольный опрос на основании которого будут выставлены оценки.

С Уважение, В.М.Ткаченко !

Литература:

Электронный учебник Физическая культура. 5,6,7 классы. /под ред. М.Я.Виленского <https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321648/&pageFrom=1&pageTo=256>

Электронный учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы <https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321645/&pageFrom=1&pageTo=192>