**Информация по организации дистанционного обучения по физической культуре 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Работа по учебнику** | | **Форма отчета**  (Обратная связь) |
| **Страницы или параграф,**  **упражнения** | **Задания для закрепления** |
| **7 апреля** | Кроссовая подготовка | Стр 156-157, §26 | Комплекс № 3.  1.Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.20(м)  2.Прыжки со скакалкой – 110 (м), 120(д).  3.Выпрыгивание из глубокого приседа -30р (м), 25р (д)  4.Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д).  5.Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)  6.Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).  7.Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 14р (м)10р(д)  8.Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).  9.Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).  10.Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м) 10р (д) | Отправить выполненное задание на электронную почту -[**nik.tupeko@mail.ru**](mailto:nik.tupeko@mail.ru) или копия выполненного задания на номер в **WhatsApp:+79515140344** |
| **8 апреля** | Кроссовая подготовка | Стр 156-157, §26 | Комплекс № 3. | Отправить выполненное задание на электронную почту -[**nik.tupeko@mail.ru**](mailto:nik.tupeko@mail.ru) или копия выполненного задания на номер в **WhatsApp:+79515140344** |
| **10 апреля** | Кроссовая подготовка | Стр 156-157, §26 | Комплекс № 3. | Отправить выполненное задание на электронную почту -[**nik.tupeko@mail.ru**](mailto:nik.tupeko@mail.ru) или копия выполненного задания на номер в **WhatsApp:+79515140344** |