**Информация по организации дистанционного обучения по физической культуре 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Работа по учебнику** | | **Форма отчета**  (Обратная связь) |
| **Страницы или параграф,**  **упражнения** | **Задания для закрепления** |
| **21 апреля** | Кроссовая подготовка | §33 | Комплекс № 4.  1.Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад. 15р (м)  2.Прыжки со скакалкой - 100(м), 110(д).  3.Выпрыгивание из глубокого приседа.-29р (м), 23р (д)  4.Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 29р (м),23р(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 2р (м)8р(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** |
| **23 апреля** | Кроссовая подготовка | §33 | Комплекс № 4. | Отправить выполненное задание на электронную почту -[**nik.tupeko@mail.ru**](mailto:nik.tupeko@mail.ru) или копия выполненного задания на номер в **WhatsApp:+79515140344** |