Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

Учебный материал по физической культуре 7 класса для самостоятельного изучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание, номер параграфа, страницы | Количество часов на изучение | Контроль знаний (тесты, онлайн тестирование и др.) |
| §6. Лёгкая атлетика. | 1 | Челночный бег 4\*10 м. Комплекс дыхательной гимнастики. |
| §6. Лёгкая атлетика | 1 | Круговая тренировка. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исход­ных положений. |
| §6. Лёгкая атлетика.Стр.77-79. | 1 | Выполнить контрольные упражнения сгибание рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя. |
| §6. Лёгкая атлетика.Стр.84-89. | 1 | Выполнить прыжок в длину с места. |
| §6. Лёгкая атлетика.Стр.88-89 | 2 | Круговая тренировка. Инструктаж по ТБ. Высокий старт от 30 до 40 м.  |
| §6. Лёгкая атлетика.Стр.89-90 | 1 | Дыхание при длительном беге.  |

 Учитель Ласавская Т.В. тел. 89281564442 Эл.почта: lasavskayat@mail.ru

Заместитель директора по УВР А.В.Лазарева

Телефон школы: 88634835430