7в класс
Учитель Бежко Людмила Витальевна

Электронная почта mila.bezhko.68@mail.ru; WhatsApp: +7(928)881-21-12
Выполненные домашние задания фотографируем и высылаем на электронную почту или WhatsApp согласно расписанию, обязательно указываем фамилию, имя,класс

Физическая культура

Дата	Тема урока	Алгоритм урока	Домашнее задание к текущему уроку	Материалы в помощь ученику
11.05.	Высокий старт до 30-40 м, бег с ускорением 40-60 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения	Выполнить разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Выполнить движение приставными шагами, спиной вперед, прыжками поочередно на левой и на правой ноге, бег с высоким подниманием бедра, захлёст голени. Высокий старт до 30-40 м, бег с ускорением 40-60 м., бег по дистанции до60 м.	Выполнить встречную эстафету	Дополнительно по этой теме можно
14.05	Высокий старт до 30-40 м, бег с ускорением 40-60 м., бег по дистанции до60 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.	Выполнить разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Выполнить движение приставными шагами, спиной вперед, прыжками поочередно на левой и на правой ноге, бег с высоким подниманием бедра, захлёст голени. Высокий старт до 30-40 м, бег с ускорением 40-60 м., бег по дистанции до60 м.	Выполнить встречную эстафету.	Дополнительно по этой теме можно https://gtonorm.ru/texnika-bega-na-korotkie-distancii/ https://beguza.ru/estafetnyj-beg/
15.05	Высокий старт до 30-40 м, бег с ускорением 40-60 м., бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Специальные беговые упражнения	Выполнить разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Выполнить движение приставными шагами, спиной вперед, прыжками поочередно на левой и на правой ноге, бег с высоким подниманием бедра, захлёст голени Высокий старт до 30-40 м, бег с ускорением 40-60 м., бег по дистанции до60 м.	Встречная эстафета (передача палочки).	Дополнительно по этой теме можно https://gtonorm.ru/texnika-bega-na-korotkie-distancii/ https://beguza.ru/estafetnyj-beg/