

7в класс
Учитель Мамаева Ольга Сергеевна

Электронная почта: mamaeva1990olga@yandex.ru

Тел.: +7(918)2563876

Выполненные домашние задания фотографируем и высылаем в чат класса Сферум посредством VK Мессенджер или на электронную почту согласно расписанию, обязательно указываем Фамилию, Имя.

Физическая культура

Дата	Тема урока	Алгоритм урока	Домашнее задание к текущему уроку	Материалы в помощь ученику
05.04	Освобождение от захвата за шею плечом и предплечьем сзади (при попытке удушения) освобождаясь, нанося удар локтем выполняя бросок через спину	Обратить внимание на правильный захват, отработать на партнере	Пресс мальчики 45раз Девочки 40	Техника Самбо . Передняя Подножка (TAI-Otoshi)_односторонний захват Школа самбо для... YouTube
8.04	Бег в равномерном темпе :мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.ОРУ	Правильное дыхание.	Научится измерять пульс после бега	studfile.net>preview/7687558/page:3/
10.04	ОРУ. Бег 1500 м. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.	Правильное дыхание.	Реферат легкая атлетика	srednyadm.ru>msu/administratsiya/munit sipalnoe-...
11.04	Активные и пассивные защиты от бросков.	Правильных захват, отработать на партнере	Кроссворд на тему самбо	ru.wikipedia.org>Самбо
15.04	Кросс до 15 минут		Рисунок	
17.04	Кросс до 15 минут		Сообщение лучших спортсменов легкой атлетики	sport-results.ru
18.04	Активные и пассивные защиты от бросков	Изучить виды бросков	Просмотр видеоролика	YouTube bloodandsweatmma