Задание по физкультуре 7 класс 2 четверть

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема  | Задание  |
| 1 | Комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на низкой гимнастической перекладине | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/ |
| 2 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | https://sogto.ru/articles/podtyagivanie-iz-visa-na-vysokoy-perekladine/ |
| 3 | Лазанье по канату в два приёма | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/main/172523/ |
| 4 | Бег на короткие и средние дистанции. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575 |
| 5 | Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м | https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567 |
| 6 | Эстафетный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569 |
| 7 | Прыжки с разбега в высоту. Прыжки с разбега в длину. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км | https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456dhttps://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567 |