

Методическая разработка

Использование интернет –ресурсов для организации индивидуальной работы и дистанционного обучения по предмету Физическая культура (5-9 классы)

Класс	ТЕМА	Ссылка на учебные материалы
5	Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебного дня	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049/
5	Физическая нагрузка и её дозирование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/
5	Самонаблюдение и самоконтроль	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/
5	Развитие координации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/262920/
5	Развитие гибкости	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/
5	Дыхательная гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/
5	Формирование стройной фигуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/261423/
5	Гимнастика с основами акробатики	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/
	Акробатические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/
5	Лёгкая атлетика. Техника бега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/
5	Лёгкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/
5	Лёгкая атлетика. Техника метания малого мяча	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/
5	Технические элементы игры в баскетбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
5	Технические элементы игры в волейбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/

5	Технические элементы игры в футбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
5	Национальные виды спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/
6	Упражнения для коррекции фигуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
6	Акробатические комбинации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/
6	Упражнения на гимнастическом бревне и невысокой перекладине	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/
6	Упражнения на брусьях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/
6	Лазанье	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/
6	Техника бега на короткие дистанции	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/
6	Техника эстафетного бега, бега с препятствиями	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/261612/
6	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/
6	Техника метания малого мяча на точность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/
6	Технические элементы игры в баскетбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/
6	Технико-тактические действия в баскетболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/
6	Технические элементы игры в волейбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/
6	Тактические действия в волейболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/

6	Технические элементы игры в футбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/
6	Тактические действия в футболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/
7	Техника приема и передачи мяча в волейболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
7	Техника подачи мяча в волейболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
7	Техника прямого нападающего удара	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
7	Технические элементы САМБО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/main/
7	Специальные упражнения в САМБО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/main/
7	Гимнастика. Висы и упоры на снарядах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/
7	Техника основных акробатических элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/
7	Футбол. Техника бега футболистов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/
7	Футбол. Действия футболиста без мяча	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/
7	Основные правила игры в волейбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
7	Техника передвижений и остановок баскетболиста	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/
7	Баскетбол. Подготовительные упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/
7	Основные виды лёгкой атлетики	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
7	Техника прыжков в длину и высоту	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
7	Техника бега по виражу. Специальные беговые упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/

7	Гандбол. Основные стойки и техника передвижения игрока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3196/main/
8	Оценка эффективности занятий физическими упражнениями	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/
8	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/
8	Техника подачи мяча в волейболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
8	Техника прямого нападающего удара	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
8	Основные правила игры в футбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/
8	Техника выполнения основных элементов игры в футбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/
8	Специальная физическая подготовка футболистов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/
8	История и основные правила игры в баскетбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/
8	Техника выполнения основных элементов игры в баскетбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
8	Специальные приёмы и действия баскетболиста	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/
8	Основные виды лёгкой атлетики	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/
8	Техника высокого старта и бега по дистанции	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
8	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/
8	История и основные правила игры в гандбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3210/main/

8	Основные технические элементы игры в гандбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3209/main/
8	Физическая подготовка гандболистов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3208/main/
9	Развитие основных физических качеств	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/
9	Техника выполнения кувырка вперед в группировке, кувырка назад	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/
9	Технические элемента бега на длинные дистанции	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
9	Технические элемента бега на средние дистанции	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/
9	Техника бега на средние и длинные дистанции	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/
9	Тактические действия в спортивных играх	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/
9	История и основные правила игры в футбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
9	Основы тактических построений в футболе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/
9	Основные технические элементы игры в футбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/main/
9	История баскетбола	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
9	Техника броска одной и двумя руками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/
9	Основные технические элементы игры в баскетбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/
9	История гандбола	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3230/main/

9	Техника и тактика гандбола	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3229/main/
9	Специальная физическая подготовка гандболистов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3228/main/
9	Прикладная физическая культура	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/