

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 6 класса с 13.04.2020 уч.г

| № | Дата | Тема | Цифровые образовательные ресурсы, на которых учащийся может получить дополнительную информацию по теме | Домашнее задание | Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения |
|----------|-------------|--|--|--|--|
| 1. | 15.04 | Ведение мяча в движении. Повороты без мяча и с мячом. <i>Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями.</i> | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/conspect/263359/ | &15 стр 158 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 2. | 17.04 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и передача двумя руками от груди. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/195969/ | &15 стр 158 .Ответить письменно на вопросы. | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 3. | 17.04 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча с места одной и двумя руками | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/195969/ | &15 стр 158 тесты https://www.yaklass.ru/ | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 4. | 22.04 | Броски мяча после ведения. Круговая тренировка. <i>Терминология игры.</i> Развитие прыгучести | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ | Презентация по теме. | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |

| | | | | | |
|-----|-------|---|--|-----------|---|
| 5. | 24.04 | <i>ТБ на занятиях лёгкой атлетики.</i> Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ | &6 стр 77 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 6. | 24.04 | Бег с высокого старта от 15 до 30 м. Линейные эстафеты. ГТО. Метание мяча. | https://marathonec.ru/complex-sbu/ | &6 стр 77 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 7. | 29.04 | Бег 60 метров на результат. Беговые и прыжковые упражнения. ГТО бег 60 метров. | https://marathonec.ru/complex-sbu/ https://gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a | &6 стр 77 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 8. | 06.05 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание т/мяча на дальность с места. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | https://marathonec.ru/complex-sbu/ https://gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a | &6 стр 77 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 9. | 08.05 | <i>ТБ на занятиях кроссовой подготовкой.</i> Равномерный бег до 6 минут. Ходьба и бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/ | &6 стр 77 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 10. | 08.05 | Встречная эстафета с э/палочкой. Кроссовая подготовка | https://marathonec.ru/complex-sbu/ | &6 стр 77 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |

| | | | | | |
|-----|-------|---|---|---|--|
| 11. | 13.05 | Бег в чередовании с ходьбой до 8 минут. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | https://marathonec.ru/complex-sbu/ | &6 стр 77 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 12. | 15.05 | Бег до 9 мин по травянистому грунту. Круговая тренировка. | https://marathonec.ru/complex-sbu/ | &6 стр 77 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 13. | 15.05 | Равномерный бег до 10 мин. ГТО. Бег 1500 м. | https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567 | &6 стр 77 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 14. | 20.05 | Равномерный бег до 11 мин. Бег с преодолением препятствий | https://marathonec.ru/complex-sbu/ | &6 стр 77 Ответить письменно на вопросы. | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 15. | 22.05 | Равномерный бег до 12 минут. Подвижные игры с мячом и скакалками. | https://marathonec.ru/complex-sbu/ | &6 стр 77 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 16. | 22.05 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Прием проектных работ по выбранным темам. Подвижные игры. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/ | &6 стр 77 Проектная работа по выбранным темам. | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |

Просьба: выполнять и отправлять работы в указанную дату согласно расписанию, не откладывая на последующие дни, с целью избежать перегрузки.

Результаты выполненных работ можно отправить в виде скана, фото, скриншота на почту sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624

Обязательно указывайте свои данные: Фамилию Имя и класс.

