

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

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Цифровые образовательные ресурсы, на которых учащийся может получить дополнительную информацию по теме</b>	<b>Домашнее задание</b>	<b>Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения</b>
1.	15.04	Ведение мяча в движении. Повороты без мяча и с мячом. <i>Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями.</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/conspect/263359/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/conspect/263359/</a>	&15 стр 158	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
2.	17.04	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и передача двумя руками от груди.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/195969/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/195969/</a>	&15 стр 158 .Ответить письменно на вопросы.	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
3.	17.04	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча с места одной и двумя руками	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/195969/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/195969/</a>	&15 стр 158 тесты <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
4.	22.04	Броски мяча после ведения. Круговая тренировка. <i>Терминология игры.</i> Развитие прыгучести	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>	Презентация по теме.	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> 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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
6.	24.04	Бег с высокого старта от 15 до 30 м. Линейные эстафеты. <b>ГТО. Метание мяча.</b>	<a href="https://marathonec.ru/complex-sbu/">https://marathonec.ru/complex-sbu/</a>	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
7.	29.04	Бег 60 метров на результат. Беговые и прыжковые упражнения. <b>ГТО бег 60 метров.</b>	<a href="https://marathonec.ru/complex-sbu/">https://marathonec.ru/complex-sbu/</a>  <a href="https://gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a>	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> 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.	<a href="https://marathonec.ru/complex-sbu/">https://marathonec.ru/complex-sbu/</a>  <a href="https://gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a>	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> 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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
10.	08.05	Встречная эстафета с э/палочкой. Кроссовая подготовка	<a href="https://marathonec.ru/complex-sbu/">https://marathonec.ru/complex-sbu/</a>	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624

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

Обязательно указывайте свои данные: Фамилию Имя и класс.

Учитель Александров Сергей Андреевич

Заместитель директора по УВР Кисленко Надежда Павловна

Директор Подружная Екатерина Александровна