

класс	тема	что изучать	ресурсы	Онлайн	Форма контроля
6-1 6-2	Легкая атлетика.	<p>1. Отдельные виды легкой атлетики. Правила техники безопасности на отдельных видах легкой атлетики.</p> <p>2. Описать технику выполнения беговых упражнений, освоить ее самостоятельно. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Выбрать индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>3. Описать технику выполнения прыжковых упражнений, освоить ее самостоятельно. Применить прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбрать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> <p>4. Описать технику выполнения метания, освоить ее самостоятельно.</p>	legkonoachim.ru/sport...nauchitsya-pravilno-begatinfourok.ru/dnevnik-samokontrolya-po-fizicheskoj...		<p>Уметь ответить на вопросы по ТБ на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Уметь назвать и показать «специальные беговые упражнения».</p> <p>Подготовить и прислать работу «Памятка»</p> <p>Метание малого мяча в школе.</p> <p>Скретсный шаг уметь показать.</p> <p>Результаты тестов занести в дневник самонаблюдения.</p> <p>Прыжок с места с двух ног;</p> <p>прыжок в высоту с места с касанием отметки;</p> <p>прыжки через скакалку за 1-ну минуту;</p> <p>отжимание, в упоре лежа;</p> <p>Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой за 30 секунд.</p> <p>Если есть возможность подтягивание в висе или в висе лежа.</p> <p>Volchikhin.ev@yandex.ru До 20.05.2020</p>

Дистанционное обучение по предмету «Физическая культура»

Учитель: Волчихин Е.В

6¹² класс

Дата: с 18 мая 2020 г. – 22 мая 2020 г.