|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| Класс | Дата | Тема и вопросы для изучения | | Электронный ресурс | Домашнее  задание | Дата сдачи | Форма сдачи |
| 6 г | 16.04-30.04 | Теоретическое освоение материала. Кроссовая подготовка. ОФП. | | Учебник Физическая культура 5-6. Г.И. Погадаев. <https://rosuchebnik.ru/product/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-uchebnoe/>  <https://ru.wikipedia.org/wiki/> | Выполнять ОФП .  Заполнять дневник самоконтроля. (приложение №1).  Выполнить задания «Мои творческие успехи»  (приложение 2). | 30.04 | WhatsAhh 8-938-155-54-34, электронная почта [Lyudmila.noskina@yandex.ru](mailto:Lyudmila.noskina@yandex.ru) |

**Физическая культура – 6 класс**

Приложение №1.

**Дневник самоконтроля**

ФИ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОБРАЗЕЦ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Утренняя гимнастика | Комплекс силовых упражнений | Упражнения на выносливость  ( указать время выполнения) | | | Результат шагомера  (за день) |
| Быстрая ходьба на месте | Бег в чередовании с ходьбой | Бег на месте |
| 1. | 14.04 | 10 упражнений | Сгибание рук | 2 мин. | 8мин. | 3 мин. | 4 км 136 м |
| 2. | 15.04 | 8 упражнений | Пресс | 6 мин | 2 мин | - |  |

**Моя ежедневная физическая нагрузка.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Утренняя гимнастика | Комплекс силовых упражнений | Упражнения на выносливость  ( указать время выполнения) | | | Результат шагомера  (за день)  (км, м) |
| Быстрая ходьба на месте  (мин) | Бег в чередовании с ходьбой  (мин) | Бег на месте  (мин) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение № 2.

**Мои творческие успехи.**

1. Сделай карточку «Мой комплекс утренней гимнастики».
2. Знаменитые легкоатлеты России (информация о спортсмене 2-3 предложения).