**Физическая культура**

**6 класс**

**Учитель Галич Валентина Георгиевна**

**Электронная почта [valya.galich@mail..ru](mailto:valya.galich@mail..ru); WhatsApp: +7(918)15-68-339**

**Выполненные домашние задания фотографируем и высылаем на электронную почту или WhatsApp согласно расписанию, обязательно указываем фамилию, имя,класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема урока | Алгоритм урока | Домашнее задание к текущему уроку | Материалы в помощь ученику |
| [13.04](javascript:void(0);) | Инструктаж по Т.Б. Преодоление полосы препятствий. Равномерный бег 14 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполнить разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Выполнить движение приставными шагами, спиной вперед, прыжками поочередно на левой и на правой ноге, бег с высоким подниманием бедра, захлёст голени. | Инструктажа ТБ на уроках ФК.  Выполнить специальные беговые упражнения. | http://bezopasnost-detej.ru/bezopasnost-shkolnikov/91-tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizkultury  <http://pravgim48.ru/uploads/files/2016/01/29/_oru_1454052899.pdf>  https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-klasse-na-temu-preodolenie-prepyatstviy-2634019.html |
| 14.04 | Бег 1200м на результат. ОРУ.. П/игра "Салки маршем". Закаливание организма. | Выполнить разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. | Выучить правила игры.  Нарисовать полосу препятствий. | <http://pravgim48.ru/uploads/files/2016/01/29/_oru_1454052899.pdf>  http://www.gomelscouts.com/salki-marshem.html  https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-klasse-na-temu-preodolenie-prepyatstviy-2634019.html |
| 16.04 | Кросс до 15 минут. Упражнения для развития выносливости. Бег с препятствиями на местности. | Выполнить разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. |  | http://fizkultura-na5.ru/komleksy-oru/kompleks-uprazhnenij-dlya-razvitiya-vynoslivosti.html |
| 20.04 | Бег с препятствиями на местности. Эстафеты. Кросс до 15 минут. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. | Выполнить разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. | Упражнения для развития выносливости.  Прыжки на скакалке за 1 мин. | <http://fizkultura-na5.ru/komleksy-oru/kompleks-uprazhnenij-dlya-razvitiya-vynoslivosti.html> https://www.beautyinsider.ru/2016/09/24/special-running-exercises/ |
| 21.04 | Кросс до 15 минут. ОРУ. Бег по разному грунту. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. | Выполнить разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития выносливости. | Выполнение нормативов ГТО:  прыжки на скакалке за 1 мин.;  поднимание туловища за 1 мин.;  прыжок в длину с места. | https://start7.ru/podgotovka-i-sdacha-normativov-gto/ |
| 23.04 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | Учебник 5-7 кл., параграф 3;  стр. 47-52 | Учебник 5-7 кл., параграф 3;  стр. 47-52  Упор присев-упор лёжа-упор присев – 8-10 раз. | https://studme.org/73914/meditsina/osnovnye\_formy\_ozdorovitelnoy\_fizicheskoy\_kultury |
| 27.04 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | Учебник 5-7 кл., параграф 3;  стр. 47-52 | Учебник 5-7 кл., параграф 3;  стр. 47-52  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | https://studme.org/73914/meditsina/osnovnye\_formy\_ozdorovitelnoy\_fizicheskoy\_kultury |
| 28.04 | Высокий старт до15-30 м, бег с ускорением 30-50 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных и.п . | Выполнить разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. | Старты из различных и.п .  Прыжки на скакалке за 1 мин. | https://zen.yandex.ru/media/id/5ad5cae53dceb73c33c3a7c7/tehnika-vysokogo-starta-niuansy-fishki-i-sekrety-5aeaeb14db0cd9e28f7a46be |
| 30.04 | Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 30-50 м., Бег по дистанции до 50 м. | Выполнить разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. | Высокий старт.  Поднимание туловища за 1 мин. | https://zen.yandex.ru/media/id/5ad5cae53dceb73c33c3a7c7/tehnika-vysokogo-starta-niuansy-fishki-i-sekrety-5aeaeb14db0cd9e28f7a46be |