**Информация по организации дистанционного обучения по физической культуре 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Работа по учебнику** | | **Форма отчета**  (Обратная связь) |
| **Страницы или параграф,**  **упражнения** | **Задания для закрепления** |
| **7 апреля** | Кроссовая подготовка | Стр 77 – 83, §31 | Комплекс № 3.  1.Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.  2.Прыжки со скакалкой 90(м), 100(д).  3.Выпрыгивание из глубокого приседа.-27р (м), 22р (д)  4.Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение 27р (м), 22р (д).  5.Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)  6.Прыжки через скамейку боком 5под. (м), 3 под. (д).  7.Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -20р (м)17р (д)  8.Прыжки с высоты с мягким приземлением- 20р (м)17р (д).  9.Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением 20р (м)17р (д).  10.Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-12р (м) 10р (д) | Отправить выполненное задание на электронную почту -[**nik.tupeko@mail.ru**](mailto:nik.tupeko@mail.ru) или копия выполненного задания на номер в **WhatsApp:+79515140344** |
| **8 апреля** | Кроссовая подготовка | Стр 77 – 83, §31 | Комплекс № 3. | Отправить выполненное задание на электронную почту -[**nik.tupeko@mail.ru**](mailto:nik.tupeko@mail.ru) или копия выполненного задания на номер в **WhatsApp:+79515140344** |
| **10 апреля** | Кроссовая подготовка | Стр 77 – 83, §31 | Комплекс № 3. | Отправить выполненное задание на электронную почту -[**nik.tupeko@mail.ru**](mailto:nik.tupeko@mail.ru) или копия выполненного задания на номер в **WhatsApp:+79515140344** |