




План реализации программного материала по физкультуре в 6 «а», « б» классе в период дистанционного обучения  
 С 16 ноября по 6 декабря 2020 года

Учитель физкультуры Батуева Юлия Федоровна

№ п/п	Тема	Дата проведения	Домашнее задание	Используемый ресурс
31	Совершенствования. Строевой шаг, замыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	17.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Мальчикам в тетради расписать технику выполнения «подъем переворотом в упор» Девочкам в тетради расписать технику выполнения « подтягивание из виса лежа» Сделать рисунки.	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp
32	Совершенствования. Строевой шаг, замыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	18.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. В тетради расписать технику выполнения подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Сделать рисунки.	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp
33	Учетный. Выполнение на технику Подъем	19.11.2020г.	Комплекс	ВКонтакте,

	переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		общеразвивающих упражнений ОРУ. Комплекс упражнений на развитие силы.	Дневник.ру, Whatsarr
34	Изучение нового материала. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Эстафеты. Ходьба по гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног. Развитие скоростно-силовых способностей.	24.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Расписать технику выполнения ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsarr
35	Совершенствования. Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	25.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Комплекс упражнений для развития гибкости.	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsarr
36	Совершенствования. Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	26.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Комплекс упражнений для развития гибкости.	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsarr
37	Совершенствования. Повороты на бревне.	01.12.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Приседания - 30 раз	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsarr

			<p>Отжимания – 15(м) 10(д) Пресс – 50 раз.</p>	<p>ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp</p>
38	Совершенствования. Повороты на бревне.	02.12.2020г.	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Приседания - 40 раз Отжимания – 20(м) 15(д) Пресс – 50 раз.</p>	<p>ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp</p>
39	Учетный. Преодоление препятствий прыжком. Расхождение вдвоём при встрече. Развитие скоростно-силовых способностей.	03.12.2020г.	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Приседания - 50 раз Отжимания – 25(м) 20(д) Пресс – 50 раз.</p>	<p>ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp</p>

  
 Заместитель директора по УР Разинов М.П.  
 Руководитель МО Ермакова А.А.   
 Учитель Батуева Ю.Ф.   
 16.11.2020г.