Маршрутный лист дистанционного обучения кружка «Самбо»
в 6 «Б,В» классе
Учитель Бурдун Сергей Михайлович

Электронная почта: burdun74@yandex.ru

№ п/п	Тема занятия	Интернет- ресурсы	Задания	Дата занятия
1	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х8.Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х8. Подтягивания на перекладине 3х8	https://drive.google.com/file/d/1IMdiSsmwzLgj3j96_wcsdjPgyApoLm1D/view?usp=sharing	Поиграть в игры.	29.10.20
2	Краткие сведения о строении организма. Приседания 3х15. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х20. Общие понятия о гигиене. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х9. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х9. Подтягивания на перекладине 3х9.	https://drive.google.com/file/d/1IMdiSsmwzLgj3j96_wcsdjPgyApoLm1D/view?usp=sharing	Поиграть в игры	30.10
3	Приседания 3х18. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х23. Приседания 3х18. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х23.	https://drive.google.com/file/d/1IMdiSsmwzLgj3j96_wcsdjPgyApoLm1D/view?usp=sharing	Поиграть в игры	31.10