**Физическая культура 9 классы**

*Учитель: Пушнякова Ирина Павловна*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Домашнее задание\*\* |
| **1** | 1.09.2020 – 4.09.2020   1. История развития легкой атлетик. 2. Комплекс физических упражнений на ловкость.   Ссылка на урок:   * <http://sdushortambov.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=96&Itemid=1> * <https://youtu.be/CEJXZyvFO0E> | 1. **Пройти по ссылке по заданной теме и прочитать.** 2. **Выполнить комплекс упражнений по видео ролику. Отправить фотоотчет (коллаж).** |
| **2** | 7.09.2020 – 11.09.2020   1. Техника бега на длинные дистанции. 2. Комплекс физических упражнений на силу.   Ссылка на урок:   * <https://world-sport.org/cycle/run_long/technology/> * <https://youtu.be/a-14q1LQIM8> | 1. **Пройти по ссылке по заданной теме и прочитать.** 2. **Выполнить комплекс упражнений по видео ролику. Отправить фотоотчет (коллаж).** |
| **3** | 14.09.2020 – 18.09.2020   1. Техника низкого старта и стартовый разбег. 2. Комплекс физических упражнений на быстроту.   Ссылка на урок:   * <https://studme.org/106781/meditsina/korotkie_distantsii> * <https://youtu.be/-ZeQS45b7fw> | 1. **Пройти по ссылке по заданной теме и прочитать.** 2. **Выполнить комплекс упражнений по видео ролику. Отправить фотоотчет (коллаж).** |
| **4** | 21.09.2020 - 25.09.2020   1. Бег по дистанции и финиширование в беге на короткие дистанции. 2. Комплекс физических упражнений на гибкость.   Ссылка на урок:   * <https://studme.org/106781/meditsina/korotkie_distantsii> * <https://youtu.be/HHREzPKtxP8> | 1. **Пройти по ссылке по заданной теме и прочитать.** 2. **Выполнить комплекс упражнений по видео ролику. Отправить фотоотчет (коллаж).** |
| **5** | 28.09.2020 - 2.10.2020   1. Пьер де Кубертен. Биография его жизни. 2. Комплекс физических упражнений на выносливость.   Ссылка на урок:   * <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кубертен,_Пьер_де> * [https://youtu.be/6068uV-jtg](https://youtu.be/6068uV-jtcg) | 1. **Пройти по ссылке по заданной теме и прочитать.** 2. **Выполнить комплекс упражнений по видео ролику. Отправить фотоотчет (коллаж).** |