**Физическая культура 9 классы**

*Учитель: Пушнякова Ирина Павловна*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Домашнее задание\*\* |
| **1** | 1.09.2020 – 4.09.20201. 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 – 11.09.20201. 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 – 18.09.20201. 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 - 25.09.20201. 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 - 2.10.20201. Пьер де Кубертен. Биография его жизни.
2. Комплекс физических упражнений на выносливость.

Ссылка на урок:* [https://ru.wikipedia.org/wiki/Кубертен,\_Пьер\_де](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B5%D0%BD%2C_%D0%9F%D1%8C%D0%B5%D1%80_%D0%B4%D0%B5)
* [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).**
 |