**Физическая культура 9 классы**

*Учитель: Пушнякова Ирина Павловна.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Домашнее задание\*\* |
| **1** | 5.10.2020 – 9.10.2020   1. Техника отталкивания. Техника приземления. 2. Выполнить комплекс физических упражнений.   Ссылка на урок:  <https://crossfit.ru/train-news/exersizes/pryzhki-v-dlinu-s-mesta/>  <https://www.youtube.com/watch?v=z-2hrzmg8DA>  <https://youtu.be/RIQwwa6J9DM> | 1. **Пройти по ссылке и ознакомиться с заданной темой.** 2. **Выполнить комплекс упражнений по видео ролику. Отправить видеоотчет.** |
| **2** | 12.10.2020 – 16.10.2020   1. Техника прыжка в длинну в целом. 2. Выполнить комплекс физических упражнений.   Ссылка на урок:  <https://crossfit.ru/train-news/exersizes/pryzhki-v-dlinu-s-mesta/>  <https://www.youtube.com/watch?v=bfFW_a_Ujj0>  <https://youtu.be/6E0hZ4W2F6c> | 1. **Пройти по ссылке и ознакомиться с заданной темой.** 2. **Выполнить комплекс упражнений по видео ролику. Отправить видеоотчет.** |
| **3** | 19.10.2020 – 23.10.2020   1. Метание малого мяча. 2. Выполнить комплекс физических упражнений.   Ссылка на урок:  <https://www.youtube.com/watch?v=AqaT_C7THGM>  <https://youtu.be/e0nkku3B8cw> | 1. **Пройти по ссылке и ознакомиться с заданной темой.** 2. **Выполнить комплекс упражнений по видео ролику. Отправить видеоотчет.** |
| **4** | 26.10.2020 - 30.10.2020   1. Метание малого мяча. 2. Выполнить комплекс физических упражнений.   Ссылка на урок:  <https://www.youtube.com/watch?v=3fUt_9W42sU>  <https://youtu.be/e0nkku3B8cw> | 1. **Пройти по ссылке и ознакомиться с заданной темой.** 2. **Выполнить комплекс упражнений по видео ролику. Отправить видеоотчет.** |
|  |  |  |