**Физическая культура 9 классы**

*Учитель: Пушнякова Ирина Павловна.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Домашнее задание\*\* |
| **1** | 5.10.2020 – 9.10.20201. 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 – 16.10.20201. 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 – 23.10.20201. 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 - 30.10.20201. 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.**
 |
|  |  |  |