Физическая культура 9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Материал к уроку | Домашнее задание | Почта учителя |
|  | Баскетбол. Совершенствование раннее изученных элементов | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> урок 6 Организация самостоятельных занятий физической культурой | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Совершенствование нападения «малая восьмерка». | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> урок 7 Оценка эффективности занятий физической культурой | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Совершенствование быстрого прорыва. | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> урок 7 Оценка эффективности занятий физической культурой | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Бег (15 мин). Бег в гору. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/>урок 8 Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительна я деятельность | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Бег (16 мин). Бег в гору. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/>урок 8 Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительна я деятельность | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Бег (16 мин). Совершенствование спе­циальных беговых упражнений. | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> урок 9 Спортивно-оздоровительная деятельность | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Бег (17 мин). Бег в гору. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> урок 9 Спортивно-оздоровительная деятельность | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Бег (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спор­тивная игра «Лапта». | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> урок 13 Знания о физической культуре. Легкая атлетика | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Бег (18 мин) спе­циальные беговые упражнения. Спор­тивная игра «Лапта». | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> урок 13 Знания о физической культуре. Легкая атлетика | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |