Физическаякультура9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Материал к уроку | Домашнее задание | Почта учителя |
|  | Бег (19 мин).Преодоление препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивная игра «Лапта». | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> урок 10 | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Бег на результат (3000м - м. и 2000м - д.). | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> урок 11 | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Бег (2000м - м. и 1500м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> урок 12 | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Совершенствование бега (2000м- м. и 1500м– д) | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> урок 13 | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Совершенствование спе­циальных беговых упражнений. | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/>урок 14 | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/>урок 15 | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> урок 16 | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Совершенствование стартового разгона. | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> урок 17 | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |
|  | Совершенствование бега по дистанции (70-80м). | РЭШ, физическая культура, 9 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> урок 18 |  | 9А-Орач В.В.  9Б,В-Носков А.М.  9Г-Солосина М.А. |