**9 класс физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Предмет** | **Тема урока** | **Д/з** | **e-mail** |
| 13.04 | Физ. культура | Просмотрите. Разучите комплекс упражнений. <https://www.youtube.com/watch?v=il7lD3H-MzY>  Выполните комплекс на развитие силы:  1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа юн.- 30 раз, дев.- 18 раз.  2.Поднятие туловища из положения лежа на спине : юн.- 35 раз, дев-22 раз  3. Упражнения для пресса. | **Развитие выносливости в домашних условиях**. Упражнения со скакалкой №1.  1 минута на скакалке - ноги вместе, 1 минута перерыв, 1 минута на скакалке - ноги вместе, 1 минута перерыв, 1 минута на скакалке - ноги вместе, 1 минута - прыжки со сменой ног, бег на месте 1 минута | [sedyh-1969@mail.ru](mailto:sedyh-1969@mail.ru) |
| 15.04 | Физ. культура | Тема к самообразованию. Просмотрите видео «Футбол, обучение». <https://www.youtube.com/watch?v=Cepuo8gjrss&feature=emb_logo> П о возможности повторите упражнения с мячом во дворе.  Заведите тетрадь по физической культуре. Напиши о значении  здорового образа жизни для здоровья человека. | **Развитие выносливости в домашних условиях**. Упражнения со скакалкой №1. | [sedyh-1969@mail.ru](mailto:sedyh-1969@mail.ru) |