**9 класс физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Предмет** | **Тема урока** | **Д/з** | **e-mail** |
| 6.04 | Физ. культура | Общая физ.подготовка. 1е разминка: бег на месте 2-3 мин., бег на месте с заданием 1-2 мин(с захлестыванием голени; с высоким поднимание бедра). Допускается заменить бег на месте- бег в своем дворе или прыжками на скакалке . составить свой комплекс общеразвивающих упражнений 10-12 упражнений , проработать самостоятельно. Сделать графическую запись, озаглавить упражнения. Общая физическая подготовка. 4е общая физ.подготовка: сгибание и разгибание рук 15-20 раз, поднимание туловища(пресс)- 15раз, выпрыгивание с полного приседа «Лягушка». По возможности подтягивание и прыжки на скакалке. Проверить чсс (пульс). Провести запись в дневнике самоконтроля. | Подтягивание, отжимание, упражнения на пресс. прислать свой комплекс. | sedyh-1969@mail.ru |
| 8.04 | Физ. культура | Общая физ.подготовка. 1е разминка: бег на месте 2-3 мин., бег на месте с заданием 1-2 мин(с захлестыванием голени; с высоким поднимание бедра). Допускается заменить бег на месте- бег в своем дворе или прыжками на скакалке . составить свой комплекс упражнений 10-12 упражнений , проработать самостоятельно (девочки упражнения на гибкость; мальчики силовые упражнения). Сделать графическую запись, озаглавить упражнения. Общая физическая подготовка. 4е общая физ.подготовка: сгибание и разгибание рук 15-25 раз, поднимание туловища(пресс)- 20раз, выпрыгивание с полного приседа «Лягушка». По возможности подтягивание и прыжки на скакалке. Проверить чсс (пульс). Запись в дневнике самоконтроля. | П13. с50-55 прислать свой комплекс. | sedyh-1969@mail.ru |