**Программа дистанционного обучения с 11.05. 2020 года по 23.05. 2020 года**

**Предмет Физическая культура**

**Учитель: Зайцев А.Н.**

**Класс 9**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **тема** | **Ресурсы для изучения** | **задание** | **Форма контроля** | **Обратная связь** |
| 11.05 | Влияние возврастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура » 8-9класс В. И.Лях ;А.А.Зданевич интернет | Прочитать  Стр.10-16 | Ответить на вопросы | Переслать на эл. почту  [andrey05.63@yandex.ru](mailto:andrey05.63@yandex.ru)  WhatsApp 9кл.дист. |
| 13.05 | 1.Составить комплекс для развития прыгучести, со скакалкой из 10 упражнений. 2.Выполнить тест- прыжки через скакалку за 1мин. | Интернет | выучить  посчитать  количеств.  прыжков. | конспект  сообщение | Переслать на эл. почту  [andrey05.63@yandex.ru](mailto:andrey05.63@yandex.ru)  WhatsApp 9кл.дист. |
| 14.05 | Физическая культура и олимпийское движение. | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура » 8-9класс В. И.Лях ;А.А.Зданевич интернет | Прочитать  Стр.34-42 | Ответить на вопросы | Переслать на эл. почту  [andrey05.63@yandex.ru](mailto:andrey05.63@yandex.ru)  WhatsApp 9кл.дист. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18.05 | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура » 8-9класс В. И.Лях ;А.А.Зданевич интернет | прочитать  стр.18-24 | Ответить на вопросы для самоконтроля. | Переслать на эл. почту  [andrey05.63@yandex.ru](mailto:andrey05.63@yandex.ru)  WhatsApp 9кл.дист. |
| 20.05 | Составить комплекс упражнений для развития координации движений (10 заданий) | интернет | выучить | конспект | Переслать на эл. поч.  [andrey05.63@yandex.ru](mailto:andrey05.63@yandex.ru)  WhatsApp 9кл.дист. |
| 21.05 | ОРУ (общеразвивающие упражнения) на месте. Выполнить силовой тест(сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | интернет | выучить  выполнить максимальное количество раз | конспект  сделать видеоотчёт | Переслать на эл. почту  [andrey05.63@yandex.ru](mailto:andrey05.63@yandex.ru)  WhatsApp 9кл.дист. |