

9 А,Б класс
Физическая культура

№	ФИО учителя	Должность	Электронная почта	WhatsApp
1.	Лавриченко Д.В.	Учитель физической культуры	lavrchenko.dima1981@yandex.ru	79284327148
2.	Черкасов В.И.	Учитель физической культуры	vova.cherkasov1953@yandex.ru	

Дата урока	Тема урока	Материалы для самостоятельного изучения	Домашнее задание
1.1.Физическая культура как область знаний 1.1.3 Физическая культура человека – 1ч			Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
14.04.2020	Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	1. https://doctor-v.ru/med/teloslozhenie-osanka-i-metodika-ix-korrekcii/	
1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 3.2.3 Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол-4ч			
16.04.2020	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1. https://pandia.ru/text/78/450/30941-4.php 2. https://football-match24.com/napadayushhij-udar-v-volejbole-texnika-vypolneniya-oshibki-sovety.html	

18.04.20 20	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://multiurok.ru/files/igra-v-voleibol-po-uproshchennym-pravilam.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/plan-konspekt-dlya-uchashchihsya-6-klassa-na-temu-igra 	
<p align="center">1.2 Способы физической деятельности 1.2.2 Оценка эффективности занятий физической -2ч</p>			
21.04.20 20	<p>Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.</p> <p>Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://lektsii.org/3-130137.html 2. https://detki.guru/vospitanie/printsipy/formirovaniye-znaniy-navykov-umeniy.html 	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
23.04.20 20	<p>Определение уровня физического состояния, самоконтроль.</p> <p>Участие в сдаче норм комплекса ВФСК»ГТО».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://vuzlit.ru/404568/opredelenie-urovnya-fizicheskogo-sostoyaniya-organizma 2. https://www.gto.ru/norms 	
<p align="center">1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 3.2.3 Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол-4ч</p>			
25.04.20 20	<p>Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; техники перемещений и владения мячом</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/06/13/varianty-broskov-myacha-bez-soprotivleniya-i-s 2. https://studopedia.ru/19_206930_ko-mbinatsii-iz-osvoennih-elementov-tehniki-peremeshcheniy-i-vladieniya-myachom.html 	

28.04.20 20	Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам минибаскетбола.	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://www.sites.google.com/site/basketballraining/tehnika-zasity-v-basketbole/perehvat-maca-priperedace 2. https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/mini-basketbol/ 	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 1.3.2.2 Легкая атлетика-11ч			
30.04.20 20	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Низкие старты от 10 до 20м. Финиширование. Гладкий бег с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://ohranatryda.ru/tehnika-bezopasnosti/po-legkoj-atletike.html 2. https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbeguza.ru%2Fgladkij-beg%2F 	
02.05.20 20	ВФСК «ГТО» Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально- беговые упражнения и задания Бег на результат 60м.	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-beg-chelnochnyj-beg-3h10-4171382.html 2. https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbeguza.ru%2Fbeg-na-60-metrov%2F 	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
05.05.20 20	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://sportguardian.ru/article/6475/tehnika_estafetnogo_bega 2. https://studme.org/106815/meditsina/pryzhok_vysotu_pryamogo_razbega 	
07.05.20 20	Прыжки в длину с двух ног с места; с высоты до 30 см;	1. https://www.ckofr.com/doshkolnoe-voospitanie/124-?start=7	

	через небольшое препятствие.		
09.05.2020	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину способом согнув ноги с места; с короткого разбега Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1. http://www.gto-normy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-razbega/	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
12.05.2020	Метание стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м	1. http://www.gto-normy.ru/metanie-myacha/	
14.05.2020	Метание мяча с места в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены. тест 1	1. https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizkulture-na-temu-metanie-tennisnogo-myacha-s-mesta-na-zadannoe-rastoyanie-1085618.html	
16.05.2020	ВФСК «ГТО» Метание мяча (150г) с разбега на результат тест 2	1. https://gtonorm.ru/metanie-sportivnogo-snaryada.html	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
19.05.2020	Бросок набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед- вверх тест 3	1. https://docplayer.ru/29705766-5-brosok-nabivnogo-myacha-vesom-i-kg-iz-za-golovy-dvumya-rukami-stoya.html	
1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 1.3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-1ч			
21.05.2020	Висы и упоры: висы стоя, на согнутых руках, согнувшись; упор лежа, стоя на коленях. Тест 4	1. https://helpiks.org/1-87744.html	
1.1.Физическая культура как область знаний			

1.1.3 Физическая культура человека – 1ч		
<p>23.05.20 20</p>	<p>Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>1. https://studopedia.ru/9_223344_vashi-deystviya-po-okazaniyu-pervoy-pomoshchi-pri-travmah-vo-vremya-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami.html</p>
<p>Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)</p>		