**Информация по организации дистанционного обучения по физической культуре 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Работа по учебнику** | | **Форма отчета**  (Обратная связь) |
| **Страницы или параграф,**  **упражнения** | **Задания для закрепления** |
| **22 апреля** | Кроссовая подготовка | §26 | Комплекс № 4.  1.Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.25р(м)  2.Прыжки со скакалкой 125(м), 130(д).  3.Выпрыгивание из глубокого приседа.-35р (м), 30р (д)  4.Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р (м),25р(д).  5.Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)  6.Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 16р (м)12р(д)  7.Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м) 18р (д).  8.Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р(д).  9.Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-16р (м) 12р (д)  10.Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д). | Отправить выполненное задание на электронную почту -[**nik.tupeko@mail.ru**](mailto:nik.tupeko@mail.ru) или копия выполненного задания на номер в **WhatsApp:+79515140344** |
| **24 апреля** | Кроссовая подготовка | §26 | Комплекс № 4. | Отправить выполненное задание на электронную почту -[**nik.tupeko@mail.ru**](mailto:nik.tupeko@mail.ru) или копия выполненного задания на номер в **WhatsApp:+79515140344** |