Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

Учебный материал по физической культуре 9 класса для самостоятельного изучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание, номер параграфа, страницы | Количество часов на изучение | Контроль знаний (тесты, онлайн тестирование и др.) |
| §20. Лёгкая атлетика.  Стр.149-151 | 1 | Основные правила проведения соревнований. Бег в чередовании с ходьбой. Техника бега при спринтерском беге. Что такое сила, быстрота, выносливость. Дать определение, что такое физическая подготовленность. |
| §20. Лёгкая атлетика.  Стр.151 | 1 | Правила техники безопасности.  Дыхание при беге. |
| §20. Лёгкая атлетика.  Стр.160-162 | 1 | Прыжки со скакалкой: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. |
| § 20. Лёгкая атлетика.  Стр.163-165 | 1 | Выписать типичные ошибки при метании мяча, способы их устранения ( таб. 6) |
| §20. Лёгкая атлетика. | 1 | ОФП, направленные на верхний плечевой пояс. Сгибание рук в упоре лёжа юн- 3\*15, д- 2\*10  Развитие силовой выносливости. |
| §20. Лёгкая атлетика. | 1 | Физическая культура и олимпийское движение в России. Прыжки со скакалкой. |

Учитель Ласавская Т.В. тел. 89281564442 Эл.почта: [lasavskayat@mail.ru](mailto:lasavskayat@mail.ru)

Заместитель директора по УВР А.В. Лазарева Телефон школы: 88634835430