**Предмет: Фізична культура**

**Клас: 9- Б (22 взвод)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата прове-дення | Тема уроку | Підручник | Додатковий матеріал | Домашнє завдання | Перевірочні роботи |
| 20.02 | Волейбол.Подача м’яча. Взаємодія гравців передньої лінії під час атакуючих дій. | Фізична культура (Арефьєв, Качеров, Короп, Михайлова) 9 клас | https://www.youtube.com/watch?v=Ecb0tUNZM-g | Вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі лежачи на перекладенні. |  |
| 21.02 | Волейбол. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду | Фізична культура (Арефьєв, Качеров, Короп, Михайлова) 9 клас | https://youtu.be/EAt2Q1FKYbc | Контрольний навчальний норматив із верхньої прямої подачі (6 спроб). Хлопці – 4; 3; 2. Дівчата – 3; 2; 1. |  |
| 24.02 | Волейбол. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами | Фізична культура (Арефьєв, Качеров, Короп, Михайлова) 9 клас | https://youtu.be/92yf9hF6I8Y | Навчальна гра. |  |