# 9 класс (с 19 по 30 апреля)

1.Решить 2 теста по физической культуре (ссылка на тест <https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/>.) Сделать скриншот и результат отправить на почту [Elena.makarenkova.00@mail.ru](mailto:Elena.makarenkova.00@mail.ru) ;

- тест по физкультуре № 2;

- тест по физкультуре: техника безопасности;

2.Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений три раза в неделю:

*Упражнение №1*

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – руки вверх (через стороны);

2 – и. п.

*Упражнение №2*

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон головы вперед;

2 – наклон головы назад;

3 – наклон головы вправо;

4 – наклон головы влево.

*Упражнение №3*

И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.

1-2 – рывки руками назад;

3-4 – смена положения рук.

*Упражнение №4*

И. п. – стойка ноги врозь.

1-2 – круговые движения локтями вперед;

3-4 – круговые движения локтями назад.

*Упражнение №5*

И. п. – стойка ноги врозь.

1-2 – круговые движения руками вперед;

3-4 – круговые движения руками назад.

*Упражнение №6*

И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед в замок.

1-2 – поворот вправо;

3-4 – поворот влево.

*Упражнение №7*

И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.

1-2 – наклон вправо;

3-4 – наклон влево.

*Упражнение №8*

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – руки вверх;

2 – наклон вперед, руки вперед;

3 – наклон вниз, руки вниз;

4 – и. п.

*Упражнение №9*

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги;

2 – смена положения.

*Упражнение №10*

И. п. – узкая стойка ноги врозь.

1 – руки вверх;

2 – наклон вниз;

3 – присед;

4 – и. п.

*Упражнение №11*

И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс.

1-3 – пружинистые выпады

4 – прыжок, смена положения ног.

*Упражнение №12*

И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – мах правой ногой вперед, хлопок;

2 – и. п.;

3 – мах левой ногой вперед, хлопок;

4 – и. п.

*Упражнение №13*

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – прыжок, правая рука на пояс;

2 – прыжок, левая рука на пояс;

3 – прыжок, правая рука на правое плечо;

4 – прыжок, левая рука на левое плечо;

5 – прыжок, правая рука вверх;

6 – прыжок, левая рука вверх;

7-8 – хлопки вверху;

1-6 – тоже самое в обратном направлении.

*Упражнение №14*

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – правая нога назад на носок, руки вверх;

2 – и. п.;

3 – левая нога назад на носок, руки вверх;

4 – и. п.

2.Просмотреть презентацию для 9 класса (ссылка <https://pptcloud.ru/9klass/fizkultura>) на тему «Футбол».

3. Любимый вид спорта. Выполнить письменно.