

## Физкультура 9-1, 9-2 класс

Тема урока	Что необходимо изучить	Какие ресурсы использовать	Онлайн консультация	Форма контроля, домашнее задание, сроки сдачи
<p><b>Физическая культура человека</b></p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p>	<p>1. Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p> <p>2. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>3. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p> <p>-Комплекс упражнений для укрепления мышц голени.</p> <p>-Комплекс упражнений для развития силы.</p>			<p>Домашнее задание: Доклад на тему. «Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам».</p> <p>Прислать на электронную почту <a href="mailto:Volchikhin.ev@yandex.ru">Volchikhin.ev@yandex.ru</a></p> <p>Сроки сдачи: 20.04 (понедельник) до 16:00</p>