Физическая культура 10 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Материал к уроку | Домашнее задание | Почта учителя |
|  | Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | РЭШ, физическая культура, 10 класс, урок 23 Подъем туловища из положения лежа на полу | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его включив в комплекс данное упражнение |  |
|  | Бег *(23 мин).* Специальные беговые упражнения.Развитие вынос­ливости | РЭШ, физическая культура, 10 класс, урок 24 Наклон вперед из положения стоя | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его включив в комплекс данное упражнение |  |
|  | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. | РЭШ, физическая культура, 10 класс, урок 25 Наклон вперед из положения сидя на полу | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его включив в комплекс данное упражнение |  |
|  | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. | РЭШ, физическая культура, 10 класс, урок 26 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа - техника выполнения | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его включив в комплекс данное упражнение |  |