Физическая культура 10 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Материал к уроку | Домашнее задание | Почта учителя |
|  | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | РЭШ, физическая культура, 10 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> 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 | Орач В.В. |
|  | Бег (2000 м-девушки, 3000м-юноши) на результат. Развитие выносливости | РЭШ, физическая культура, 10 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> урок 12 Длительный бег до 20 минут | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его | Орач В.В. |
|  | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | РЭШ, физическая культура, 10 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> урок 2 Высокий, низкий старт. Финиширование техника выполнения | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его | Орач В.В. |
|  | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Прикладное значение легкоат­летических упражнений | РЭШ, физическая культура, 10 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> урок 2 Высокий, низкий старт. Финиширование техника выполнения | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его | Орач В.В. |
|  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | РЭШ, физическая культура, 10 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> урок 19 Челночный бег 3\*10 | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его | Орач В.В. |
|  | Метание гранаты.. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | РЭШ, физическая культура, 10 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> урок 14 метание мяча весом 150 грамм с места и с 4-5 шагов разбега на дальность | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его | Орач В.В. |