Физическаякультура10 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Материал к уроку | Домашнее задание | Почта учителя |
|  | Низкий старт (30 м). Стартовый разгоню Специальные беговые упражне¬ния. | РЭШ, физическая культура, 10 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его включив в комплекс данное упражнение | Орач В.В. |
|  | Бег по дис­танции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. | РЭШ, физическая культура, 10 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его | Орач В.В. |
|  | Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | РЭШ, физическая культура, 10 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его | Орач В.В. |
|  | Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых. Прикладное значение легко­атлетических упражнений | РЭШ, физическая культура, 10 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его | Орач В.В. |
|  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. | РЭШ, физическая культура, 10 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его | Орач В.В. |
|  | Метание гранаты из различных положений. | РЭШ, физическая культура, 10 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его | Орач В.В. |
|  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. | РЭШ, физическая культура, 10 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его | Орач В.В. |
|  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. | РЭШ, физическая культура, 10 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> |  | Орач В.В. |