**Физическая культура 10 классы**

*Учитель: Пушнякова Ирина Павловна*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Домашнее задание\*\* |
| **1** | 01.09.2020 – 04.09.2020.История возникновения легкой атлетики.Программа античных Олимпийских игр.Выполнить комплекс упражнений на ловкость.Ссылка на урок:<https://youtu.be/WBB8ogvuSe4><https://youtu.be/3VI6BjKkVak><https://youtu.be/CEJXZyvFO0E> | 1. **Перейти по ссылке по заданным темам и прочитать.**
2. **Выполнять комплекс упражнений по видео ролику (отправить фотоотчёт выполнения упражнения, коллаж)**
 |
| **2** | 07.09.2020 – 11.09.2020Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности.Выполнить комплекс упражнений на силу.Ссылка на урок:<https://youtu.be/3afhRDBICrM><https://youtu.be/cOxKE6XSXUA><https://youtu.be/a-14q1LQIM8> | 1. **Перейти по ссылке по заданным темам и прочитать.**
2. **Выполнять комплекс упражнений по видео ролику (отправить фотоотчёт выполнения упражнения, коллаж)**
 |
| **3** | 14.09.2020 – 18.09.2020.Бег на средние дистанции.Бег с высокого старта и стартовый разгон.Выполнить комплекс упражнений на быстроту.Ссылка на урок:<https://youtu.be/KSqH49t7xyE><https://youtu.be/-ZeQS45b7fw> | 1. **Перейти по ссылке по заданным темам и прочитать.**
2. **Выполнять комплекс упражнений по видео ролику (отправить фотоотчёт выполнения упражнения, коллаж)**
 |
| **4** | 21.09.2020 – 25.09.2020.Организация соревнований по кроссу.Бег на короткие дистанции.Выполнить комплекс упражнений на гибкость.Ссылка на урок: <https://youtu.be/BO9vzrjG9X0><https://youtu.be/afI2lK6T67o><https://youtu.be/HHREzPKtxP8> | 1. **Перейти по ссылке по заданным темам и прочитать.**
2. **Выполнять комплекс упражнений по видео ролику (отправить фотоотчёт выполнения упражнения, коллаж)**
 |
| **5** | 28.09.2020 – 02.10.2020.Бег с низкого старта.Эстафетный бег.Выполнить комплекс упражнений на выносливость.Ссылка на урок:[**https://youtu.be/L6bi7k\_3gz0**](https://youtu.be/L6bi7k_3gz0)[**https://youtu.be/O5oZYdlIoeQ**](https://youtu.be/O5oZYdlIoeQ)[**https://youtu.be/6068uV-jtcg**](https://youtu.be/6068uV-jtcg) | 1. **Перейти по ссылке по заданным темам и прочитать.**
2. **Выполнять комплекс упражнений по видео ролику (отправить фотоотчёт выполнения упражнения, коллаж)**
 |