**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 – 11.09.2020  Кроссовый 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)** |