**10 класс физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Предмет** | **Тема урока** | **Д/з** | **e-mail** |
| 13.04 | Физ. культура | Просмотрите. Разучите комплекс упражнений.  <https://www.youtube.com/watch?v=il7lD3H-MzY>  Заведите тетрадь по физической культуре.  Сделайте доклад или презентацию  Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое,  психическое и социальное здоровье человека, роль и значение  занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. | **Развитие выносливости в домашних условиях**. Упражнения со скакалкой №1.  2 минуты на скакалке - ноги вместе, 1 минута перерыв, 1,5 минуты на скакалке - ноги вместе, 1 минута перерыв, 2 минуты на скакалке-ноги вместе, 1 минута - прыжки со сменой ног, бег на месте 2 минуты. | [sedyh-1969@mail.ru](mailto:sedyh-1969@mail.ru) |
| 14.04 | Физ. культура | Просмотрите. Разучите комплекс упражнений. Гимнастика для осанки и укрепления спины, часть 1. Упражнения для профилактики сколиоза и сутулости.  <https://www.youtube.com/watch?v=oyt0axS_CY8>  Составьте комплекс упражнений для развития быстроты | **Развитие выносливости в домашних условиях**. Упражнения со скакалкой №1.  2 минуты на скакалке - ноги вместе, 1 минута перерыв, 1,5 минуты на скакалке - ноги вместе, 1 минута перерыв, 2 минуты на скакалке-ноги вместе, 1 минута - прыжки со сменой ног, бег на месте 2 минуты. | [sedyh-1969@mail.ru](mailto:sedyh-1969@mail.ru) |
| 16.04 | Физ. культура | Просмотрите. Разучите комплекс упражнений. Гимнастика для осанки и укрепления спины, часть 2. Упражнения для профилактики сколиоза и сутулости.  <https://www.youtube.com/watch?v=gs54oHVxPzQ>  Сделайте доклад (в электронном варианте)  «Российские спортсмены – участники Олимпийских Игр 2016,  виды спорта и их достижения» | **Развитие выносливости в домашних условиях**. Упражнения со скакалкой №2.  5 минут на скакалке - ноги вместе, 1 минута перерыв, 4 минуты на скакалке - ноги вместе, 1 минута перерыв, 3 минуты на скакалке - ноги вместе, 2 минуты - со сменой ног, бег на месте 3 минуты. | [sedyh-1969@mail.ru](mailto:sedyh-1969@mail.ru) |