**10 класс физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Предмет** | **Тема урока** | **Д/з** | **e-mail** |
| 20.04.2020 | Физ. культура | Олимпийские игры древности.  <https://www.youtube.com/watch?v=64Pfwp0OHqc>  Составьте комплекс упражнений для развития быстроты. | **Развитие выносливости в домашних условиях**. Упражнения со скакалкой №1. | [sedyh-1969@mail.ru](mailto:sedyh-1969@mail.ru) |
| 21.04.2020 | Физ. культура | «Российские спортсмены – участники Олимпийских Игр 2016,  виды спорта и их достижения». Используя печатную литературу и интернет ресурсы составить доклад (в электронном варианте), выслать на почту. | **Развитие выносливости в домашних условиях**. Упражнения со скакалкой №1. | [sedyh-1969@mail.ru](mailto:sedyh-1969@mail.ru) |
| 16.04 | Физ. культура | Современные олимпийские игры.  <https://www.youtube.com/watch?v=5WsnRPdg2Jc>  Составить свой комплекс общеразвивающих упражнених. Выслать графическую запись на почту. | **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) |