

**10 класс**  
**Физическая культура**

№	ФИО учителя	Должность	Электронная почта	WhatsApp
1.	Черкасов В.И.	Учитель физической культуры	<a href="mailto:vova.cherkasov1953@yandex.ru">vova.cherkasov1953@yandex.ru</a>	

Дата урока	Тема урока	Материалы для самостоятельного изучения	Домашнее задание
<b>Волейбол – 9 часов</b>			Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
<b>14.04.2020</b>	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1. <a href="https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410">https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410</a>	
<b>16.04.2020</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1. <a href="https://lyc1795.mskobr.ru/files/volejbol.pdf">https://lyc1795.mskobr.ru/files/volejbol.pdf</a>	
<b>18.04.2020</b>	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1. <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/23/plan-konspekt-po-teme-priem-podachi-pervaya-peredacha-k">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/23/plan-konspekt-po-teme-priem-podachi-pervaya-peredacha-k</a>	
<b>21.04.2020</b>	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1. <a href="http://vik-vrn.ru/wp-content/uploads/2020/03/Fizkultura-12-">http://vik-vrn.ru/wp-content/uploads/2020/03/Fizkultura-12-</a>	Комплекс ОРУ №4

	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	<a href="#"><u>gruppa-25.03.20.-Volleybol.-Peredacha-podacha-napadayushhiy-udar-priem-myacha-snizu.-Podshibyakin-V.M..pdf</u></a>	(теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
<b>Кроссовая подготовка</b> <b>8 часов</b>			
<b>23.04.20 20</b>	Бег до 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Бег до 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег с грузом на плечах по возвышающейся над землей поверхностью	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://studme.org/106859/meditsina/preodoleniem-prepyatstviy"><u>https://studme.org/106859/meditsina/preodoleniem-prepyatstviy</u></a></li> <li>2. <a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-beg-preodolenie-prepyatstvii.html"><u>https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-beg-preodolenie-prepyatstvii.html</u></a></li> </ol>	
<b>25.04.20 20</b>	Бег до 23 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни</i>	1. <a href="https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbeguza.ru%2Fspecialnye-begovye-uprazhneniya%2F"><u>https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbeguza.ru%2Fspecialnye-begovye-uprazhneniya%2F</u></a>	
<b>28.04.20 20</b>	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1. <a href="https://life4health.ru/krossovyj-beg-opisanie-i-tehnika/"><u>https://life4health.ru/krossovyj-beg-opisanie-i-tehnika/</u></a>	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
<b>30.04.20 20</b>	Бег 23 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1. <a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizichieskoi-kul-t-6.html"><u>https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizichieskoi-kul-t-6.html</u></a>	
<b>02.05.20 20</b>	Бег на результат 2000м – девушки; 3000м - юноши.	1. <a href="https://multiurok.ru/files/biegh-na-3000-m-iunoshi-2000m-dievushki-na-riezul.html"><u>https://multiurok.ru/files/biegh-na-3000-m-iunoshi-2000m-dievushki-na-riezul.html</u></a>	
<b>Легкая атлетика</b> <b>10 часов</b>			
<b>05.05.20 20</b>	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1. <a href="http://www.school25.ru/ucheba/programma/programma16_17/10%20физкультура%20(юноши).pdf"><u>http://www.school25.ru/ucheba/programma/programma16_17/10%20физкультура%20(юноши).pdf</u></a>	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)

07.05.20 20	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70-90м Стартовый разгон. Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Самоконтроль</i>	1. <a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-nizkiy-start-mbeg-po-distancii-m-estafetnyy-beg-finishirovanie-klass-257187.html">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-nizkiy-start-mbeg-po-distancii-m-estafetnyy-beg-finishirovanie-klass-257187.html</a>	
09.05.20 20	Бег на результат 100м. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО <i>Прикладное значение л/а упражнений</i>	1. <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01/22/podgotovka-uchashchihsya-k-vypolneniyu-normativov">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01/22/podgotovka-uchashchihsya-k-vypolneniyu-normativov</a>	
12.05.20 20	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м), метание мяча 150г. на дальность и на заданное расстояние в коридор. ОРУ. <i>Биохимическая основа метания</i>	1. <a href="https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Frunetmir.com%2Fsportnorm%2Fmetanie-myacha-vesom-150-g">https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Frunetmir.com%2Fsportnorm%2Fmetanie-myacha-vesom-150-g</a>	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
14.05.20 20	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Броски набивного мяча. <i>Соревнования по л/а, рекорды</i>	1. <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/konspekt-na-temumetanie-nabivnogo-myacha-iz-razlichnyh">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/konspekt-na-temumetanie-nabivnogo-myacha-iz-razlichnyh</a>	
16.05.20 20	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1. <a href="http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html">http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html</a>	
19.05.20 20	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств	1. <a href="https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=18817">https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=18817</a>	
21.05.20 20	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Развитие скоростно-силовых качеств	1. <a href="https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-prizhka-v-visotu-s-shagov-razbega-sposobom-pereshagivanie-2437563.html">https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-prizhka-v-visotu-s-shagov-razbega-sposobom-pereshagivanie-2437563.html</a>	
23.05.20 20	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни</i>	1. <a href="https://kopilkaurokov.ru/klassnomuRukovoditelu/presentacii/sovremennyye_ozdorovitelnye_sistemy_fizicheskogo_vospitaniya_ich_rol_v_formirovaniy_zdorovogo_obraba_zhizni">https://kopilkaurokov.ru/klassnomuRukovoditelu/presentacii/sovremennyye_ozdorovitelnye_sistemy_fizicheskogo_vospitaniya_ich_rol_v_formirovaniy_zdorovogo_obraba_zhizni</a>	