|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Клас** | **Дата уроку** | **Тема** | **Зміст, посилання на інтернет-ресурси** |
| **Фізична культура** | 3-А | 19.03.202024.03.202025.03.202026.03.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ранкової гімнастики <https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4> + піднімання тулуба в сід із положення лежачи(прес) — 2 підходи по 15р; +згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 10р; дівчата 8р (від дивана) +присідання - 20р |
| 5А | 20.03.202023.03.202024.03.202027.03.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> + піднімання тулуба в сід із положення лежачи(прес) — 2 підходи по 20р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 12р+10р; дівчата — 10р+7р (від дивана) |
| 5-Б | 20.03.202023.03.202024.03.202027.03.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> + піднімання тулуба в сід із положення лежачи(прес) — 2 підходи по 20р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 12р+10р; дівчата — 10р+7р (від дивана)  |
| 6-А | 19.03.202023.03.202024.03.202026.03.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> + піднімання тулуба в сід із положення лежачи(прес) — 2 підходи по 25р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 16р+12р; дівчата — 12р+9р (від дивана) |
| 6-Б | 20.03.202023.03.202024.03.202027.03.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> + піднімання тулуба в сід із положення лежачи(прес) — 2 підходи по 25р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 16р+12р; дівчата — 12р+9р (від дивана) |
| 8-А | 19.03.202020.03.202025.03.202026.03.202027.03.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> + піднімання тулуба в сід із положення лежачи(прес) — 3 підходи по 20р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 20р+17р; дівчата — 15р+10р (від дивана) |
| 8-Б | 19.03.202020.03.202023.03.202026.03.202027.03.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> + піднімання тулуба в сід із положення лежачи(прес) — 3 підходи по 20р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 20р+17р; дівчата — 15р+10р (від дивана) |
| 9-А | 19.03.202024.03.202025.03.202026.03.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> + піднімання тулуба в сід із положення лежачи(прес) — 3 підходи по 20р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 25р+20р; дівчата — 15р+13р (від дивана) |
| 9-Б | 19.03.202024.03.202025.03.202026.03.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> + піднімання тулуба в сід із положення лежачи(прес) — 3 підходи по 20р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 25р+20р; дівчата — 15р+13р (від дивана) |