|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Клас** | **Дата уроку** | **Тема** | **Зміст, посилання на інтернет-ресурси** |
| **Фізична культура** | 3-А | 07.04.202008.04.202009.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ранкової гімнастики із попередніх завдань, або самостійна розминка + піднімання тулуба в сід із положення лежачи(прес) — 30р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 14р; дівчата 12р (з колін) + присідання — 20р + “планка” — 30с + стрибки зі скакалкою - 65р на двох ногах, 65 на лівій, 65 на правій нозі. (якщо немає скакалки — стрибки з імітування роботи рук) |
| 5А | 06.04.202007.04.202010.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ із попередніх завдань або самостійна розминка + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 3 підходи по 20р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 14р+14р; дівчата — 12р+10р (з колін) + “планка” 40с + стрибки зі скакалкою - 100р на двох ногах, 100р на лівій, 100р на правій нозі. (якщо немає скакалки — стрибки з імітування роботи рук)Можна розподілити на 2 частини- виконати зранку та ввечорі. Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 5-Б | 06.04.202007.04.202010.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ із попередніх завдань або самостійна розминка + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 3 підходи по 20р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 14р+14р; дівчата — 12р+10р (з колін) + “планка” 40с + стрибки зі скакалкою - 100р на двох ногах, 100р на лівій, 100р на правій нозі. (якщо немає скакалки — стрибки з імітування роботи рук)Можна розподілити на 2 частини- виконати зранку та ввечорі. Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 6-А | 06.04.202007.04.202009.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> або самостійна розминка + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 3 підходи по 20р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 16р+15р; дівчата — 13р+11р (з колін) + “планка” 50с + стрибки зі скакалкою - 125р на двох ногах, 125р на лівій, 125р на правій нозі. (якщо немає скакалки — стрибки з імітування роботи рук)Можна розподілити на 2 частини- виконати зранку та ввечорі. Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 6-Б | 06.04.202007.04.202010.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> або самостійна розминка + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 3 підходи по 20р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 16р+15р; дівчата — 13р+11р (з колін) + “планка” 50с + стрибки зі скакалкою - 125р на двох ногах, 125р на лівій, 125р на правій нозі. (якщо немає скакалки — стрибки з імітування роботи рук)Можна розподілити на 2 частини- виконати зранку та ввечорі. Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хвПідготовча група виконує тільки розминку. |
| 8-А | 08.04.202009.04.202010.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ із попередніх завдань або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=11> хлопці - 2-4 кола, дівчата 1-3 кола. Відпочинок між підходами 1хв.Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 8-Б | 06.04.202009.04.202010.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ із попередніх завдань або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=11> хлопці - 2-4 кола, дівчата 1-3 кола. Відпочинок між підходами 1хв.Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 9-А | 07.04202008.04.202009.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ із попередніх завдань або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=11> хлопці - 2-4 кола, дівчата 1-4 кола. Відпочинок між підходами 1хв.Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 9-Б | 07.04202008.04.202009.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ із попередніх завдань або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=11> хлопці - 2-4 кола, дівчата 1-4 кола. Відпочинок між підходами 1хв.Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв Підготовча група виконує тільки розминку. |