|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Клас** | **Дата уроку** | **Тема** | **Зміст, посилання на інтернет-ресурси** |
| **Фізична культура** | 3-А | 21.04.2020  22.04.2020  23.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ранкової гімнастики із попередніх завдань, або “Руханка” <https://www.youtube.com/watch?v=GdHrU-wTCtU> на вибір, або самостійна розминка + біг на місці 20с + біг з високим підніманням стегна 20с + біг з захлестом гомілки назад 20с + стрибки зі скакалкою - 50р на двох ногах, 50 на лівій, 50 на правій нозі. (якщо немає скакалки — стрибки з імітування роботи рук) + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 2 підходи по 15р ; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 15р; дівчата 13р (з колін) + присідання — 20р + “планка” — 40с |
| 5А | 21.04.2020  24.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ, або “Руханка” <https://www.youtube.com/watch?v=GdHrU-wTCtU> на вибір, або самостійна розминка + біг на місці 30с + біг з високим підніманням стегна 30с + біг з захлестом гомілки назад 30с + стрибки зі скакалкою - 100р на двох ногах, 100р на лівій, 100р на правій нозі. (якщо немає скакалки — стрибки з імітування роботи рук) + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 3 підходи по 20р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 10р+10р+10р; дівчата — 7р+7р+7р (з колін) + “планка” 50с  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 | 21.04.2020  24.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ, або “Руханка” <https://www.youtube.com/watch?v=GdHrU-wTCtU> на вибір, або самостійна розминка +біг на місці 30с + біг з високим підніманням стегна 30с + біг з захлестом гомілки назад 30с + стрибки зі скакалкою - 100р на двох ногах, 100р на лівій, 100р на правій нозі. (якщо немає скакалки — стрибки з імітування роботи рук) + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 3 підходи по 20р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 10р+10р+10р; дівчата — 7р+7р+7р (з колін) + “планка” 50с  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 | 21.04.2020  23.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ, або “Руханка” <https://www.youtube.com/watch?v=GdHrU-wTCtU> на вибір, або самостійна розминка + біг на місці 60с + біг з високим підніманням стегна 30с + біг з захлестом гомілки назад 30с + стрибки зі скакалкою - 125р на двох ногах, 100р на лівій, 100р на правій нозі. (якщо немає скакалки — стрибки з імітування роботи рук) + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 3 підходи по 20р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 11р+11р+11р; дівчата — 8р+8р+8р (з колін) + “планка” 60с  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 | 21.04.2020  24.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ, або “Руханка” <https://www.youtube.com/watch?v=GdHrU-wTCtU> на вибір, або самостійна розминка + біг на місці 60с + біг з високим підніманням стегна 30с + біг з захлестом гомілки назад 30с + стрибки зі скакалкою - 125р на двох ногах, 100р на лівій, 100р на правій нозі. (якщо немає скакалки — стрибки з імітування роботи рук) + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 3 підходи по 20р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 11р+11р+11р; дівчата — 8р+8р+8р (з колін) + “планка” 60с  Можна розподілити на 2 частини- виконати зранку та ввечорі.  Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв  Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 8-А | 22.04.2020  23.04.2020  24.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ із попередніх завдань, або “Руханка” на вибір, або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=12> 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 | 23.04.2020  24.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ із попередніх завдань, або “Руханка” на вибір, або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=12> 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 | 21.042020  22.04.2020  23.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ із попередніх завдань, або “Руханка” на вибір, або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=12> 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-Б | 21.042020  22.04.2020  23.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ із попередніх завдань, або “Руханка” на вибір, або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=12> 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. |