|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Клас** | **Дата уроку** | **Тема** | **Зміст, посилання на інтернет-ресурси** |
| **Фізична культура** | 3-А | 28.04.202029.04.202030.04.2020 | Загальна фізична підготовка | “Руханка” <https://www.youtube.com/watch?v=mXV-WS8vsWw&list=PLFVSJgZgf7h81g_P2Gu7lIgJ_HONOtJFp&index=4&t=0s> на вибір + біг на місці 40с + біг з високим підніманням стегна 30с + біг з захлестом гомілки назад 30с + стрибки зі скакалкою - 75р 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) — 20р ; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 15р; дівчата 13р (з колін) + присідання — 2 підходи по 15р + “планка” — 40с  |
| 5А | 27.04.202028.04.202001.05.2020 | Загальна фізична підготовка. | “Руханка” <https://www.youtube.com/watch?v=rMhQcAC851I> на вибір, або самостійна розминка + біг на місці 60с + біг з високим підніманням стегна 30с + біг з захлестом гомілки назад 30с + стрибки зі скакалкою - 150р на двох ногах, 75р на лівій, 75р на правій нозі. (якщо немає скакалки — стрибки з імітування роботи рук) + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 2 підходи по 25р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 13р+13р; дівчата — 10р+10р(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.До кінця тижня надіслати відео виконання завдань (будь якої частини 60с і більше) в Viber на номер 095 217 24 84 |
| 5-Б | 27.04.202028.04.202001.05.2020 | Загальна фізична підготовка | “Руханка” <https://www.youtube.com/watch?v=rMhQcAC851I> на вибір, або самостійна розминка + біг на місці 60с + біг з високим підніманням стегна 30с + біг з захлестом гомілки назад 30с + стрибки зі скакалкою - 150р на двох ногах, 75р на лівій, 75р на правій нозі. (якщо немає скакалки — стрибки з імітування роботи рук) + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 2 підходи по 25р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 13р+13р; дівчата — 10р+10р(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.До кінця тижня надіслати відео виконання завдань (будь якої частини 60с і більше) в Viber на номер 095 217 24 84 |
| 6-А | 27.04.202028.04.202030.04.2020 | Загальна фізична підготовка | “Руханка” <https://www.youtube.com/watch?v=rMhQcAC851I> на вибір, або самостійна розминка + біг на місці 90с + біг з високим підніманням стегна 30с + біг з захлестом гомілки назад 30с + стрибки зі скакалкою - 150р на двох ногах, 80р на лівій, 80р на правій нозі. (якщо немає скакалки — стрибки з імітування роботи рук) + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 2 підходи по 25р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 14р+14р; дівчата — 10р+10р (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.До кінця тижня надіслати відео виконання завдань (будь якої частини 60с і більше) в Viber на номер 095 217 24 84 |
| 6-Б | 27.04.202028.04.202001.05.2020 | Загальна фізична підготовка | “Руханка” <https://www.youtube.com/watch?v=rMhQcAC851I> на вибір, або самостійна розминка + біг на місці 90с + біг з високим підніманням стегна 30с + біг з захлестом гомілки назад 30с + стрибки зі скакалкою - 150р на двох ногах, 80р на лівій, 80р на правій нозі. (якщо немає скакалки — стрибки з імітування роботи рук) + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 2 підходи по 25р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 14р+14р; дівчата — 10р+10р (з колін) + “планка” 60с Можна розподілити на 2 частини- виконати зранку та ввечорі. Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хвПідготовча група виконує тільки розминку.До кінця тижня надіслати відео виконання завдань (будь якої частини 60с і більше) в Viber на номер 095 217 24 84 |
| 8-А | 29.04.202030.04.202001.05.2020 | Загальна фізична підготовка | “Руханка” <https://www.youtube.com/watch?v=rMhQcAC851I> на вибір, або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=22> 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.До кінця тижня надіслати відео виконання Табати в Viber на номер 095 217 24 84 |
| 8-Б | 27.04.202030.04.202001.05.2020 | Загальна фізична підготовка | “Руханка” <https://www.youtube.com/watch?v=rMhQcAC851I> на вибір, або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=22> 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.До кінця тижня надіслати відео виконання Табати в Viber на номер 095 217 24 84 |
| 9-А | 28.04202029.04.202030.04.2020 | Загальна фізична підготовка | “Руханка” <https://www.youtube.com/watch?v=rMhQcAC851I> на вибір, або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=22> 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.До кінця тижня надіслати відео виконання Табати в Viber на номер 095 217 24 84 |
| 9-Б | 28.04202029.04.202030.04.2020 | Загальна фізична підготовка | “Руханка” <https://www.youtube.com/watch?v=rMhQcAC851I> на вибір, або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=22> 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.До кінця тижня надіслати відео виконання Табати в Viber на номер 095 217 24 84 |