|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Клас** | **Дата уроку** | **Тема** | **Зміст, посилання на інтернет-ресурси** |
| **Фізична культура** | 3-А | 31.03.202001.04.202002.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ранкової гімнастики <https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4> + піднімання тулуба в сід із положення лежачи(прес) — 25р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 12р; дівчата 10р (з колін) + присідання — 20р + “планка” — 20с + стрибки зі скакалкою - 50р на двох ногах, 50 на лівій, 50 на правій нозі. (якщо немає скакалки — стрибки з імітування роботи рук) |
| 5А | 30.03.202031.03.202003.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> або самостійна розминка + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 2 підходи по 25р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 14р+12р; дівчата — 12р+9р (з колін) + “планка” 30с + стрибки зі скакалкою - 75р на двох ногах, 75 на лівій, 75 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 | 30.03.202031.03.202003.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> або самостійна розминка + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 2 підходи по 25р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 14р+12р; дівчата — 12р+9р (з колін) + “планка” 30с + стрибки зі скакалкою - 75р на двох ногах, 75 на лівій, 75 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 | 30.03.202031.03.202002.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> або самостійна розминка + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 2 підходи по 25р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 16р+14р; дівчата — 13р+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-Б | 30.03.202031.03.202003.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> або самостійна розминка + піднімання тулуба в сід із положення лежачи (прес) — 2 підходи по 25р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 16р+14р; дівчата — 13р+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/хвПідготовча група виконує тільки розминку. |
| 8-А | 01.04.202002.04.202003.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=pwEIGQdeB1A&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=18&t=0s> хлопці - 2-3 круга, дівчата 1-2 круга.Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 8-Б | 30.03.202002.04.202003.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=pwEIGQdeB1A&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=18&t=0s> хлопці - 2-3 круга, дівчата 1-2 круга.Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 9-А | 31.03.202001.04.202002.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=pwEIGQdeB1A&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=18&t=0s> хлопці - 2-4 круга, дівчата 1-3 круга.Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 9-Б | 31.03.202001.04.202002.04.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=pwEIGQdeB1A&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=18&t=0s> хлопці - 2-4 круга, дівчата 1-3 круга.Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв Підготовча група виконує тільки розминку. |