|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Клас** | **Дата уроку** | **Тема** | **Зміст, посилання на інтернет-ресурси** |
| 5-Б | 02.11.202005.11.202006.11.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> + піднімання тулуба в сід із положення лежачи(прес) — 20р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 12р; дівчата — 10р (від дивана) Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хвПідготовча група виконує тільки розминку. |
| 6-А | 03.11.202004.11.202005.11.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> + піднімання тулуба в сід із положення лежачи(прес) — 25р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 16р; дівчата — 12р(від дивана)Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хвПідготовча група виконує тільки розминку. |
| 6-Б | 02.11.202003.11.202005.11.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> + піднімання тулуба в сід із положення лежачи(прес) — 25р; + згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопці 16р; дівчата — 12р (від дивана)Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хвПідготовча група виконує тільки розминку. |
| 7-А | 04.11.202005.11.202006.11.2020 | 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 15р+10р; дівчата — 12р+10р (від дивана)Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хвПідготовча група виконує тільки розминку. |
| 7-Б | 03.11.202005.11.202006.11.2020 | 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 15р+10р; дівчата — 12р+10р (від дивана)Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хвПідготовча група виконує тільки розминку. |
| 9-А | 02.11.202003.11.202006.11.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk>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 | 02.11.202004.11.202006.11.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk>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. |
| 10-А | 02.11.202003.11.202005.11.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk>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. |