|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Клас** | **Дата уроку** | **Тема** | **Зміст, посилання на інтернет-ресурси** |
| 5-Б | 09.11.2020  12.11.2020  13.11.2020 | Загальна фізична підготовка | Розминка <https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&t=8s> + Веселі вправи <https://www.youtube.com/watch?v=5eie_sJTZ1Y&t=98s>  Виконувати в зручному для себе темпі.  Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв  Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 6-А | 10.11.2020  11.11.2020  12.11.2020 | Загальна фізична підготовка | Розминка <https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&t=8s> + Веселі вправи <https://www.youtube.com/watch?v=5eie_sJTZ1Y&t=98s>  Виконувати в зручному для себе темпі.  Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв  Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 6-Б | 09.11.2020  10.11.2020  12.11.2020 | Загальна фізична підготовка | Розминка <https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&t=8s> + Веселі вправи <https://www.youtube.com/watch?v=5eie_sJTZ1Y&t=98s>  Виконувати в зручному для себе темпі.  Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв  Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 7-А | 11.11.2020  12.11.2020  13.11.2020 | Загальна фізична підготовка | Розминка <https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&t=8s> + Веселі вправи <https://www.youtube.com/watch?v=5eie_sJTZ1Y&t=98s>  Виконувати в зручному для себе темпі.  Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв  Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 7-Б | 10.11.2020  12.11.2020  13.11.2020 | Загальна фізична підготовка | Розминка <https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&t=8s> + Веселі вправи <https://www.youtube.com/watch?v=5eie_sJTZ1Y&t=98s>  Виконувати в зручному для себе темпі.  Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв  Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 9-А | 09.11.2020  10.11.2020  13.11.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk> хлопці - 2-4 кола, дівчата 1-3 кола. Відпочинок між підходами 1-2хв.  Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв  Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 9-Б | 09.11.2020  11.11.2020  13.11.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk> хлопці - 2-4 кола, дівчата 1-3 кола. Відпочинок між підходами 1-2хв.  Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв  Підготовча група виконує тільки розминку. |
| 10-А | 09.11.2020  10.11.2020  12.11.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk> хлопці - 2-4 кола, дівчата 1-3 кола. Відпочинок між підходами 1-2хв.  Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв  Підготовча група виконує тільки розминку. |