**«Фізична культура»**

**Викладач:** Рябоволова А. М.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст уроку** | **Завдання для учнів для самоопрацювання** |
| **38** | Стройові вправи. Ходьба з переходом на рівномірний біг. ЗРВ в русі і на місці.  Навчати вправ атлетичної гімнастики (юнаки) і удосконалювати вправи на перекладині;  Розвивати силу у випадах;  Розвивати силу в підтягуваннях на високій перекладині (хлопці) та у висі лежачи |  |
| **39** | Стройові вправи. Ходьба з переходом на рівномірний біг. ЗРВ в русі і на місці.  Розвиток сили ніг – присідання із штангою  Вправи на тренажерах  Вправи на гімнастичній стінці  Стрибки через гімнастичну лавочку  ППФП |  |
| **40** | Стройові вправи. Ходьба з переходом на рівномірний біг. ЗРВ в русі і на місці.  Навчати вправ атлетичної гімнастики (юнаки) і удосконалювати вправи на перекладині;  Розвивати силу у випадах;  Розвивати силу в підтягуваннях на високій перекладині |  |