**«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 тренажерахВправи на гімнастичній стінціСтрибки через гімнастичну лавочкуППФП |  |
| **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  |  |