**«Фізична культура»**

**Викладач: Капустей Юлія Іванівна.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст уроку** | **Завдання для учнів для самоопрацювання** |
| 61 | Стройові вправи. Ходьба з переходом на рівномірний біг. ЗРВ в русі і на місці.Повторити перекиди назадВдосконалити перекид впередСприяти розвитку координації |  |
| 62 | Стройові вправи. Ходьба з переходом на рівномірний біг. ЗРВ в русі і на місці.Здача нормативу стійка на голові (юнаки)Здача нормативу стійки на лопатках (дівчата)Сприяти розвитку сили рук |  |
| 63 | Завдання на семестр. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс 3РВ.Ознайомлення з технікою прийому та передачі м’яча зверху і знизу двома руками.Вивчення техніки прийому та передачі м’яча двома руками зверху.Розвиток фізичних якостей: стрибучості, м’язів тулуба та сили рук засобами загальної фізичної підготовки на гімнастичній стінці, із скакалкою та на гімнастичному маті. |  |