|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Клас** | **Предмет** | **Вчитель** | **Завдання** |
| 5 | Фізична культура | Броварник С.Д. | З 12.03 – 20.03. Комплекс вправ з ранкової гімнасти-ки.  Виконати 3х6 стрибки колінами до грудей.  Виконати вправи для запобігання плоскостопості.  Метання малого м’яча на дальність.  З 30.03 – 03.04. Виконати вправи на формування постави. Виконати вправу «планка» мінімум 1 хв.  Виконати комплекс загальнорозвивальних вправ.  Засвоїти стрибок у довжину з місця. |
| 6 | Фізична культура | Броварник С.Д. | З 12.03 – 20.03. Виконати 3 х 4 підтягувань на перекладині (хлопці). Дівчата ( згинання розгинання рук в упорі лежачи 3х10. Виконати стрибки зі скакалкою на максимальну кількість разів за хвилину.  З 30.03 – 03.04. Виконати човниковий біг 4х9. Виконати стрибки у довжину і з місця.  Виконати вправи для формування постави. |
| 8 | Фізична культура | Броварник С.Д. | З 12.03 – 20.03. Виконати підйом тулуба в сід з положення лежачи 4х15 разів.  Ознайомитися із видом гімнастики як «ритмічна гімнастика».  Виконати прискорення на 30 м  З 30.03 – 03.04. Виконати вправи для запобігання плоскостопості. Виконати вправи для розвитку гнучкості. |
| 9 | Фізична культура | Броварник С.Д. | З 12.03 – 20.03. Стрибки з розбігу на максимальну висоту з діставанням предмета.  Стрибки на протязі 15с. на одній (поштовховій )  Вправи для збільшення сили верхніх кінцівок.  Стрибки зі скакалкою.  З 30.03 – 03.04. Стрибки в довжину з місця на результат. Глибокі вистрибування з діставанням предметів. Човниковий біг4\*10 м. |